Checkliste Kombinationen

www.natuerlichschnelllaufen.com

10 Grundregeln für die Methoden-Auswahl

1. **So viel wie nötig, so wenig wie möglich!**

2. **Nimm das zuerst, was Du hast bzw. was Du sofort einsetzen kannst!**

3. **Vom Einfachen zum Komplizierten: Einfache Alltagsmethoden zuerst!**

4. **Kostengünstiges vor kostenintensiveren Methoden!**

5. **Von wenig zu etwas mehr: Beginne mit wenig und nimm, wenn nötig, eine weitere Methode dazu!**

6. **Wähle die Methoden, die Dir sympathisch sind!**

7. **Lerne Deinen Körper kennen, wie er reagiert und auf was er am besten anspricht!**

8. **Zwinge Dich nicht zu etwas, wenn Dein Körper sich wehrt. Es gibt andere Möglichkeiten, Dir zu helfen!**

9. **Gib Deinem Körper die Zeit, die er braucht!**

10. **Bewährtes vor neuen Experimenten: Profitiere von Deiner persönlichen Erfahrung!**