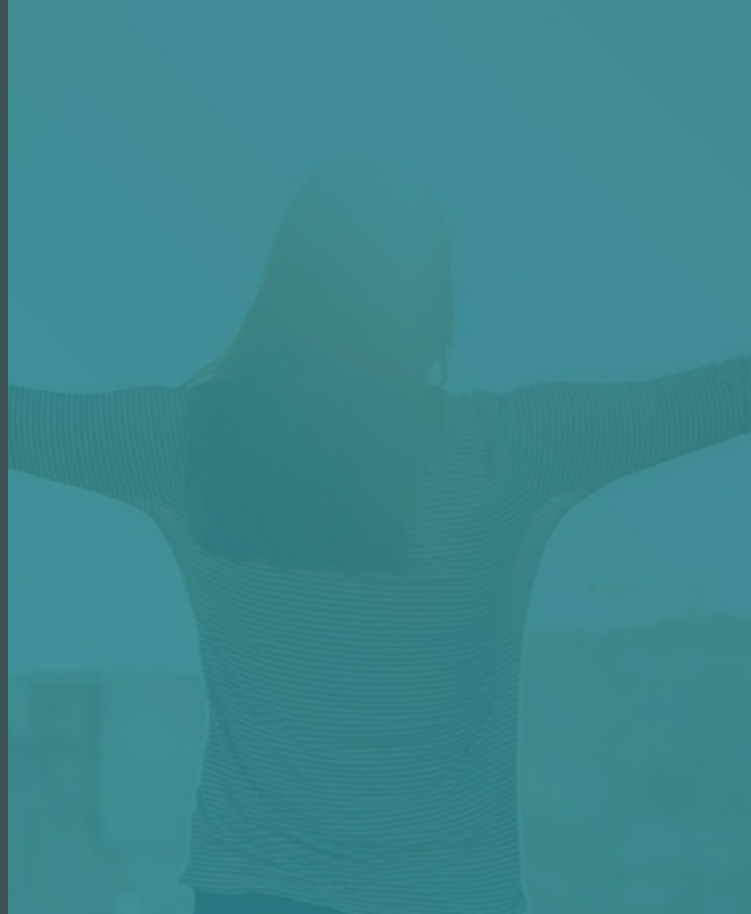


BEWUSST
ABNEHMEN



7 TIPPS

zum

ABNEHMEN



TIPP 1

WARUM ISST DU?

Viel wichtiger als die Frage „Was darf ich essen?“ ist im Grunde immer die Frage „Warum esse ich gerade?“. Meistens sind es ganz andere Dinge als Hunger, die einen dann dazu verleiten, ein Stück (eine Tafel) Schokolade zu naschen.

Oftmals steckt dahinter jene Gewohnheit, negative Emotionen wie Stress, Langeweile oder Frust zu betäuben. In dieser einen Angewohnheit liegt vorwiegend die wahre Ursache anhaltender Gewichtsprobleme, denn es läuft größtenteils unbewusst ab.



Fast immer wird dieser Automatismus schon früh in der Kindheit von den Eltern oder anderen Bezugspersonen übernommen. Von da an läuft er größtenteils unbemerkt tagtäglich ab und hat doch einen großen Einfluss aufs weitere Leben.

Wenn es dir also lediglich gelingt, diese eine Gewohnheit zu durchbrechen, dann bist du deinem Ziel schon einen entscheidenden Schritt näher gekommen!



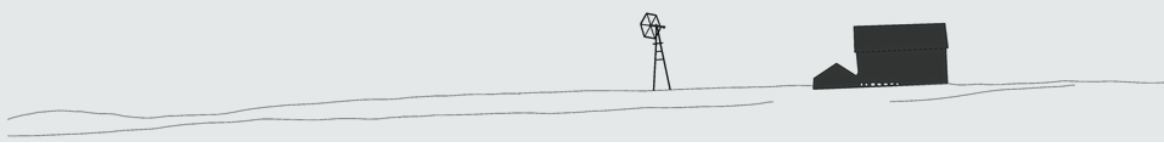
TIPP 2 *Entspannung!*

Dieser Tipp mag sich zunächst einmal unglaublich für dich anhören.

Wahrscheinlich assoziiert du mit dem Abnehmen noch Stress und Verzicht, so wie es die meisten tun. Doch deswegen scheitern tatsächlich auch sehr viele, denn unsere Gewohnheiten sind eng mit unseren Gefühlen verknüpft.

Solange du deine Veränderungen bei deiner Ernährung und beim Sport also noch mit diesen negativen Emotionen koppelst, nimmst du dir gleichzeitig die Chance, dass es zur Gewohnheit für dich wird.

Entspannung ist immer die Grundvoraussetzung dafür, dass du langfristig Erfolg mit deinen Umstellungen im Alltag hast. Ansonsten wird dir dein Unterbewusstsein stets einen Strich durch die Rechnung machen und du drehst dich ewig weiter im Kreis.





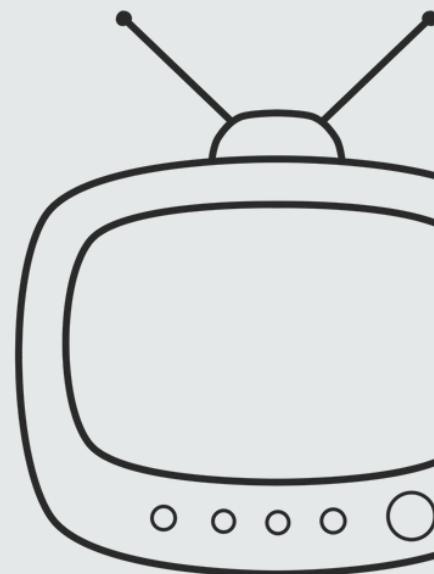
TIPP DREI *Selbstbild*

Dein Selbstbild spielt beim Erlernen neuer Gewohnheiten eine große Rolle, weil es dein Verhalten zu 100 % bestimmt! Wie du dich tagtäglich verhältst, hängt entscheidend davon ab, wie du dich in der bestimmten Situation siehst.

Man könnte fast sagen, dein Übergewicht ist nicht das Resultat deines falschen Verhaltens, sondern vielmehr eines verkehrten Selbstbildes. Traust du es dir gerade noch nicht zu, deine Gewichtsprobleme in den Griff zu bekommen, dann wirst du dich unbewusst auch immer wieder von deinem Erfolg abhalten.

Die Art und Weise, wie du über dich selbst denkst, entscheidet über deine Gefühlswelt und diese bestimmt dann über dein tagtägliches Handeln. Du bewegst dich also immer in deinem eigens abgesteckten Spielfeld, dessen Begrenzung eigentlich stets nur dein derzeitiges Selbstbild ist.

Fang damit an, dich selbst in einem positiveren Licht zu sehen. Du wirst merken, wie sich die Ergebnisse in deinem Leben schlagartig verbessern!





04. KEINE VERBOTE

Verbote üben immer auch einen unbewussten Reiz auf uns aus. Jedes Mal, wenn du dir die Schokolade oder die Chips verbietest, kostet es dich Kraft, dich dagegen zu entscheiden. Dies hinterlässt seine Spuren im Unterbewusstsein.

Es baut sich permanent Druck bei dir auf und dieser entlädt sich dann früher oder später. Diese Essattacken resultieren also ganz häufig aus diesem angestauten Gefühl, welches durchgehend von dir unterdrückt wurde.

Verbote sind somit niemals die endgültige Lösung, denn irgendwann geht es wieder nach hinten los. Du wirst nur dann dauerhaft deine Ernährung verändern, wenn sich gleichzeitig deine Einstellung zu bestimmten Lebensmitteln verändert.

Doch eine Diät oder Ähnliches wird dir dabei niemals helfen. Dieses "Diät-Denken" ist letztendlich sogar die Ursache dafür, dass es langfristig nie klappen konnte!

TIPP 5 - KEINE ZWÄNGE

Nicht nur Verbote üben einen gewissen Reiz auf uns aus. Es reizt uns auch im wahrsten Sinne des Wortes, wenn wir zu etwas gezwungen werden.

Sport wäre zum Beispiel ein solcher Zwang, den man sich selbst auferlegt, wenn man schnellstmöglich abnehmen will. Doch auch hier funkt uns das Unterbewusstsein immer wieder dazwischen. Neue Gewohnheiten werden sich so letztendlich nicht bilden!

Tatsächlich ist es sogar erst dann wirklich schwer für dich geworden, sich zu bewegen, als es zu einem "Muss" für dich wurde. Als kleines Kind bist du schließlich auch "zum Sport" gegangen. Damals hieß es jedoch noch nicht "Sport", sondern "Spielen". Diese unbeschwerte Einstellung musst du nun wieder zurückgewinnen.

Die Freude an der Bewegung muss zurückkehren. Aber auch bei deiner Ernährung darf kein Zwang mehr dahinterstecken. Erst wenn du aus freien Stücken deine Joggingschuhe anziehst oder den Apfel statt den Chips wählst, kann es dauerhaft funktionieren.



*"Das Leben meistert man
lächelnd oder gar nicht."*

Weisheit

TIPP #6 Mach dir ein Bild



Wie willst du leben? Was steckt hinter deinem Wunsch?



Welchen Zustand möchtest du eigentlich erreichen?



Was würdest du mit deinem schlanken Körper TUN?



Was ist dein "Ziel hinter deinem Ziel"?



Die meisten verfolgen beim Abnehmen kein wirkliches Ziel. Sie sind vielmehr auf der „Flucht“ vor ihrem derzeitigen Zustand. Doch wenn du einfach "nur weg" willst, dann kannst du natürlich auch nirgendwo ankommen. Mach dir also zunächst einmal ein Bild davon, wo du wirklich hin willst. Du wirst merken: Plötzlich bist du nicht mehr „getrieben“. Du wirst auf einmal „getragen“!

TIPP 7- BEWUSSTE Entscheidung

Die wahre Ursache andauernder Gewichtsprobleme liegt jenen Gewohnheiten, die dein tagtägliches Verhalten bestimmen. Doch die einzige Möglichkeit, diese unbewussten Muster zu durchbrechen, ist es, sie dir bewusst zu machen.

Du könntest jede Gewohnheit sofort und jederzeit ablegen, indem du sie wieder auf die Entscheidungsebene zurückholst. Diese Automatismen hatten letztendlich nur deswegen eine solche Macht über dich, weil du sie einfach hast schalten und walten lassen. Indem du sie dir bewusst machst, kannst du dich jedoch auch wieder von von deinen destruktiven Gewohnheiten trennen und so deine Gewichtsprobleme endgültig lösen!

Haben dir die Tipps gefallen?

Falls ja, dann kannst du dir [hier](#) auch das komplette Buch holen und damit anfangen deine Gewichtsprobleme endgültig zu lösen.



[MEHR ERFAHREN](#)