

Mystische Veränderungen Deines Verhaltens durch Hypnose



Wunschgewicht erreichen und halten

Immer noch das Thema Nr. 1

Oder wie es hier in Köln die Kultband „Bläck Föös“ singt:

"Jedes Jahr im Summer, jeht dat Spillsche widder loss" Stichwort: Bikinifigur !

Als ich über den Fachbericht nachgedacht habe und Themensuche angesagt war, habe ich mich gefragt:

Wovon habe ich am meisten Ahnung? Womit habe ich mich zwangsläufig am meisten in meinem Leben beschäftigt?

Ein großes Thema: „Rauchen“ behandeln wir im nächsten Bericht in einer Woche.

Aber eine Sache, die mich mein Leben lang begleitet hat, ist meine körperliche Statur.

In sämtlichen Aspekten bin ich zu Hause:

Wunschgewicht

BMI

Adipositas

Diätpläne

Gewichtskontrolle

FDH

Trennkost

Dr. Pupswindels Eiweiß und Eigelb-Diät usw. usw. - alles ausprobiert! Mal dicker mal dünner gewesen und jetzt: **GLÜCKLICH**

In meinem Bekanntenkreis kenne ich so viele unglückliche, schlanke und korpulente Menschen. Das Schlimmste daran ist: Sie denken, sie müssten sich so fühlen, weil andere es ihnen sagen!

Es kommt aber nicht auf Zahlen an.

Wir sind Menschen. Individuell und vielseitig.

Es lebe diese Vielfalt!

Sie macht das Leben bunt und macht Dich einzigartig

Wann bist Du "in shape"?

Wer kommt daher und stülpt Dir eine Form über und presst Dich dort hinein?

Prüfe Deine Wünsche sehr genau!

Wenn Du eine oder mehrere dieser Fragen mit Ja beantwortest, lies weiter!

1. Stellst Du fest, es tut Dir schon lange nicht mehr gut so viel Gewicht mit Dir herum zu tragen?

2. Hast Du schon seit langer Zeit den Wunsch, mit dem Übergewicht Schluss zu machen?

3. Stört Dich die mangelnde Bewegung, die ungenügende Fitness wirklich?

4. Bist Du aus Deiner Garderobe „herausgewachsen“ ganz peau a peau geht eine Hose nach der anderen nicht mehr zu?

5. Hast Du das Gefühl nicht attraktiv zu sein und isst aus Frust noch mehr als sonst?

O.K. Es soll sich also etwas ändern!

Zuerst gilt es nun eine wichtige Sache zu begreifen : „Ohne Deine aktive Mithilfe wird sich Dein Körper nicht verändern“!

Du hast das im Stillen natürlich selbst geahnt. Aber alle diese wunderbaren Diäten versprechen das Verlieren der Pfunde wie durch Geisterhand, im Schlaf, ohne Bewegung ohne Achtsamkeit. Das ist falsch! Jeder, der behauptet, dass der Wunsch allein Dich schlank macht ist ein Lügner!

Es gibt allerdings ein Zugpferd eine wichtige Ursache, ohne die Du kein Gramm verlieren wirst, auch nicht in 100 Jahren.

Aller Anfang ist die Vorstellung! Ich zitiere hier gern: „Der Gedanke ist der Vater aller Dinge!“

Wie ich das meine?

Nun, um Wandel und Veränderung herbei zu führen, musst Du zunächst ein klares Ziel formulieren und dann eine Vorstellung, eine möglichst anschauliche Vision des Idealzustandes installieren. Das kann ein Vorbild sein in Form einer anderen Person (bleibe realistisch, auch die erfolgreichste Diät macht Dich nicht 20 cm größer oder

30 Jahre jünger! ;-)) oder, noch besser – ein ideales Du!

Du kannst Dir diese Vorstellung immer dann machen, wenn Du Zeit hast und Ruhe, ganz bei Dir selbst zu sein.

Nimm Dir diese Zeiten der „inneren Einkehr“ so oft wie möglich. Nutze aber auf jeden Fall die ruhigen Momente kurz vor dem Einschlafen oder, noch besser, kurz nach dem Aufwachen. Der Moment in dem Du bemerkst, das Du erwacht bist ist geradezu magisch.

Deine Augen sind noch geschlossen, Du nimmst Dich wahr, als geistiges Wesen. Du spürst Deinen Körper nicht. Du nimmst weder Temperatur noch Schmerz wahr, aber Du weißt, du bist da.

Langsam kehren die körperlichen Empfindungen in Deine Sinne zurück. Im Sommer hörst Du vielleicht das Zwitschern der Vögel, im Winter das Rauschen der Heizung oder ein unterschwelliges Rauschen von vorbeifahrenden Autos oder sich entfernenden Flugzeugen. Wenn Du Dein Bett oder Zimmer mit jemandem teilst, hörst Du vielleicht die Schlafgeräusche des Anderen, ein ruhiges Atmen, das rascheln der Bettdecke. Du liegst still, bewegst Dich nicht. Diese Zeit kannst Du jetzt für Dich nutzen. Warte. Spring noch nicht aus dem Bett und stelle Dir Deinen Idealzustand, so lebhaft wie möglich, vor Deinem inneren Auge vor.

Als nächsten Schritt hilft es Dir wenn Du zur Tat schreitest. Du weißt genau, woran es bei Dir hapert. Du kennst Dich ganz genau. Du weißt, was Du tun musst, damit Du Gewicht verlieren kannst. Also los! Mache Dir einen Plan, einen, den Du einhalten kannst. Fange an mit 5 min zusätzlicher Bewegung täglich. Steigere diese Zeit jede Woche um 3 Minuten, ja Du hast richtig gelesen. Mache Babyschritte! So überlistest Du Deinen inneren Schweinehund! Ja! - das merkt der gar nicht! ;-)

Auch für Dich ist das eine Probe, denn die Fortschritte bleiben natürlich auch klein. Du aber wirst sie bemerken, denn Du kennst Dich ja ganz genau. Beobachte Dich aufmerksam. Nimmst Du den Aufzug wie immer oder diesmal einfach die Treppe! Beim Hundespaziergang heute – ach komm - die große Runde! Im Café die Latte Macchiato oder einfach einen Kaffee pur? Denke einfach einen kurzen Moment nach, bevor Du Dir etwas in den Mund steckst. Diese Sekunde bevor Du noch ein Stückchen mehr aus der Tüte nimmst. Die Summe aller Entscheidungen macht den Unterschied!

Setze Dir zum Ende Deiner „Verbesserung des Wohlbefindens-Challenge“ eine Belohnung. Etwas, dass Dich wirklich kickt.

Das kann ein schöner Urlaub sein, ein Ausflug (für den kleineren Geldbeutel ;-)) oder auch die neue Garderobe. Lege jeden Cent, den Du nicht fürs „Mästen“ aus gibst

zurück und staune, was sich ansammelt. Es soll auf jeden Fall eine lockende Belohnung sein. Du steuerst darauf zu und verlierst es nicht aus den Augen.

Lasse Dir Zeit! Du kennst Deine Lebensumstände. Finde Deinen Rhythmus, egal wie langsam Du vorangehst.

Die Hauptsache ist, dass Du stetig und regelmäßig weiter machst.

Fange heute an. Setze Dich hin und schreibe Dein Ziel auf. Staune über Deine Wünsche, nachdem Du sie zu Papier gebracht hast.

Das Wichtigste zum Schluss:

Genug ist Genug!

Du bestimmst selbst wann Du „richtig“ bist. Du setzt Dein Limit. Du darfst Dir gefallen, ob Konfektionsgröße 40 oder 50 – es ist egal. Sei glücklich, fühle Dich gut! Niemand setzt Dir Grenzen außer Dir selbst!

Mache Dir noch heute einen Plan, der in Deinen Alltag passt.

Ich stehe Dir jederzeit mit Rat und Tips zur Seite. Kontakte mich wann immer Du möchtest. Ich werde antworten.

Bist Du kein Autodidakt? Fällt es Dir schwer, die Zügel selbst in die Hand zu nehmen?

Ich helfe Dir.

Wenn Du nicht persönlich zu mir kommen kannst, arbeiten wir über Skype.

Hier kannst Du einen Termin sofort buchen

<https://wollersheim.youcanbook.me>

- Alte Blockaden aufdecken und überwinden,
- Dein Selbstbewusstsein stärken,
- ein virtuelles Magenband einsetzen ...

Mit Hypnose Deine Chancen nutzen!

Dein selbstbestimmtes Du.

Der wichtigste Mensch in Deinem Leben. Das beste Du, dass es gibt!

Jeder hat das Recht auf ein glückliches selbstbestimmtes Leben und zwar – JETZT
www.selbstbestimmt-jetzt.de



Ich wünsche Dir eine wunderbare Zeit!

Deine Sandra

Das sagen Klienten:

”
Liebe Sandra,

ich habe jetzt (es ist schon 2 Monate her, dass ich bei dir war!) 6 kg abgenommen und es geht weiter!

Ich kann es kaum beschreiben, wie gut ich mich fühle. Mein Leben macht mir wieder richtig Spaß. Ich gehe nicht nur regelmäßig spazieren, ich habe manchmal sogar Lust einfach loszurennen.

Auch wenn ich mich manches Mal noch dabei ertappe, wie ich in meine alten Muster ver falle, sind sie mir heute bewusst und ich lächele dann über mich selber.

Danke auch für das mp3, dass ich mir gerne immer wieder anhöre. Ich mag deine Stimme und so halte ich die weniger guten Zeiten jetzt besser aus.

Du kannst gerne meine Mail auf deine Webseite stellen, damit sie Mut machen kann.

Grüße aus Neunkirchen

Alina

”

”
Das Magenband hat es gebracht!

Liebe Frau Wollersheim,

es ist fantastisch. Wenn ich es nicht besser wüsste, dann würde ich sagen es ist Zauberei.

Ich esse nur noch so viel bis ich satt bin und das ist echt fast nur noch die Hälfte von dem, was ich früher in mich rein gestopft habe.

Bestimmt liegt das an dem Magenband, dass wir eingesetzt haben. Ich kann es spüren, so wie sie gesagt haben. Dabei ist es ja nicht wirklich da. Ich war total skeptisch, aber bei mir hilft es jedenfalls.

Jetzt brauche ich neue Hosen, aber das finde ich super!

Danke ihnen.

Ines T.

“

”

Hallo Frau Wollersheim,

ich wollte mich mal kurz rückmelden zu dem Hypnosetermin zum Abnehmen bei ihnen.

Es ist ja schon einige Zeit her. Ich habe am Anfang erst gar nicht viel gemerkt. Dann kam ganz langsam die Veränderung, sozusagen durch die Hintertüre. Ich habe plötzlich gemerkt, dass ich an der Tankstelle keine Süßigkeiten mehr gekauft habe und sowas. Bis jetzt sind schon so 4 kg runter. Ich bleibe dran.

Danke nochmal!

Herbert H. Aus Much

”