

7 Mystische Veränderungen Deines Verhaltens durch Selbsthypnose



Teil 2

Wunschgewicht erreichen und halten

Immer noch das Thema Nr. 1

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

"Jedes JOhr im Summer, jehd 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, das Dich wirklich kicken wird.

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 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? In Deiner Nähe gibt es Hypnotiseure, die Dir helfen können. Wenn Du nicht zu mir kommen kannst, helfe ich bei der Suche nach Kollegen.

Dein selbstbestimmtes Du.

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

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



Ich wünsche Dir eine wunderbare Woche!

Deine Sandra