Endlich Leicht

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG
LEICHT GEMACHT

Folge 1

Abnehmen beginnt im Kopf

Ein Talk mit Dr. med. Marc Reinbach

Diese Übung hilft dir dabei, schon jetzt ins TUN zu kommen und deine Gedanken für dich und deinen Abnehmerfolg zu nutzen. In den kommenden Fragen wirst du deine größten negativen Glaubenssätze entlarven und sie in neue, gesunde Glaubenssätze umschreiben. Denn wie du in der Podcastfolge mit Marc und Fabienne gelernt hast, haben unsere Gedanken einen entscheidenden Einfluss auf unsere Ziele.

1. Bewusst werden

Stelle dir einen Wecker, der alle 30 Minuten klingelt. Geht der Alarm los, schreibst du all dein Gedanken über dich auf. Fertige eine ganze Liste über den Tag an.

Zum Beispiel ...
Ich habe ständig Hunger.
Ich schaffe es sowieso nicht, abzunehmen. Ich bin nicht diszipliniert genug.
Wenn ich nicht so dick wäre, könnte ich auch einen Schokoriegel essen, so wie meine Kollegin, ... etc.

2. Austauschen

Schaue dir deine Liste mit deinen negativen Glaubenssätzen, die du den ganzen Tag über gedacht hast, genau an. Markiere 3 Stück, die dich am meisten beeinflussen und dann überlegst du dir, durch welche positiven Glaubenssätze du sie am liebsten ersetzen möchtest.

Zum Beispiel ...
Ich bin einfach zu dick. → "Ich bin gut, so wie ich bin" oder "Ich bin schön, so wie ich bin".
Ich bin nicht diszipliniert genug. → "Ich höre mit Leichtigkeit auf meinen Körper."
Ich werde nie abnehmen. → "Ich arbeite wieder mit meinem Körper zusammen und erreiche in meinem Tempo mein Idealgewicht."

3. Wiederholen, Wiederholen, Wiederholen ...

Finde für dich passende Wege, diese positiven Glaubenssätze immer wieder zu wiederholen.
Klebe dir beispielsweise einen Zettel an den Badezimmerspiegel oder speichere sie als Handyhintergrund ab. Wichtig ist, dass du sie immer wieder liest und dir dabei genau vorstellst, wie es sich anfühlt, genau diese Glaubenssätze auszuleben. Wie entspannt und voller Leichtigkeit du dich fühlen würdest ... wie du dich im Spiegel anstrahlst, weil du dich endlich wieder akzeptieren kannst ... Gehe ganz genau in dieses Gefühl hinein und mache es so stark wie es nur geht. Denn du darfst dich jetzt schon so fühlen, wie du es dir für die Zukunft wünschst und wirst gleichzeitig erste Resultate spüren.