

Schall und Rauch!

Auflösen von Glaubenssätzen, Ausreden und Schweinehunden, damit du dein Idealgewicht erreichen kannst!

Wenn du zum letzten Mal und dafür dauerhaft Abnehmen willst, dann reicht es nicht Diät zu halten und einen Zeit lang, weniger zu essen.

Um an dein Ziel kommen müssen deine Erfolgsverhinderer zu deinem Idealgewicht dauerhaft aufgelöst werden.

Sonst ist der Erfolg nur von kurzer Dauer, oder es geht dir auf halber Strecke schon die Luft aus. Das fühlt sich dann gar nicht gut an und ermutigt dich nicht gerade zu einem Neustart.

Deshalb löse deinen Erfolgsverhinderer auf!

Lies hier, wie du das machst und setze es gleich um!

Die Übung mag dir vielleicht einfach vorkommen, sie ist aber super effektiv!



Schall und Rauch

Nimm dir 15 Minuten Zeit, nimm Papier und Stift zur Hand und schreibe alles auf, was dich bis jetzt daran gehindert hat dein Wunschgewicht zu erreichen. Welche Emotionen, Gefühle, oder Ausreden sind damit verbunden?

Das können Glaubenssätze sein, wie

- ich halte nie durch..
- ich bin zu alt
- ich habe noch nie etwas zu Ende gebracht
- es liegt in der Familie...
-

was sind deinen ganz eigenen Gedanken zu dir und dem Thema Abnehmen?



copyright Iris Arimond

Schreibe alle Glaubenssätze auf, Ausreden, Hindernisse die dich sonst abgehalten haben, oder zwischendurch wieder abgelenkt haben, an dein Ziel zu kommen.

Ja und dann....

Dann nimm dein Blatt Papier und verbrenne es mit der **bewußten Entscheidung** diese Glaubenssätze aufzulösen!

Spüre wie sich das anfühlt, es ist sehr befreiend!
Falls in den folgenden Tagen noch mehr solcher Glaubenssätze auftauchen, dann mache die Übung nochmal.

