



Modul 4

Programmiere dich auf dein Wohlfühlgewicht



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Inhalt:

Seite 3

Nutze Affirmationen um dein Unterbewusstsein neu zu programmieren

Seite 5

Was sind Affirmationen?

Seite 6

Wie du mit diesem Affirmationskurs arbeiten solltest

Seite 7

Was du noch tun kannst

Seite 9

Realitätscheck

Seite 11

Affirmationen kreieren, die wirklich funktionieren

Seite 17

So kannst du deine Affirmationen in den Alltag integrieren

Seite 18

Verschiedene Methoden um mit deinen Affirmationen zu arbeiten

Seite 21

Komme noch weiter: Nutze Affirmationen



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Als ich 2012 auf der Suche nach der etwas anderen Methode war um mein Gewicht zu reduzieren, habe ich immer wieder von Affirmationen gelesen. Zu Beginn zweifelte ich stark an deren Wirksamkeit, bis ich es selber ausprobiert habe und lernen durfte wie viel Affirmationen verändern können.

Aber es gab ein paar Dinge, die ich zu Beginn nicht wusste die oft verhinderten, dass meine Affirmationen erfolgreich waren. Denn es ist nicht nur damit getan, dass du dir jeden Tag sagst „Ich wiege 60 kg und bin schlank“. Das wird nicht funktionieren.

Da Frust, Ärger und Zweifel dich aber von deinen Zielen entfernen, weil du dich wieder darin bestätigt fühlst, dass du es nie schaffst, möchte ich dir in diesem Modul zeigen, dass es funktionieren kann, wenn du ein paar Dinge bei der Umsetzung beachtest.

Bist du bereit, alte Muster über Bord zu werfen und deine überflüssigen Kilos gehen zu lassen?

Ja?

Prima. Diese Entscheidung ist die Voraussetzung dafür, dass du wirklich etwas erreichst. Dein Gewicht hat für dich bis heute so eine große Bedeutung, dass du es noch nicht gehen lassen konntest. Was auf dem ersten Blick total verrückt klingt ist nachvollziehbar, wenn du verstehst, dass dein Gewicht dich vor Gefühlen schützt, die du nicht bereit bist zu fühlen. Oft hast du bereits in Kindertagen ein Muster entwickelt, dass dich immer und immer wieder essen lässt, wenn du Trost brauchst oder eine Belohnung oder einfach Zuneigung.

Das heißt, es gibt schmerzhaft Gefühle in dir, die du bisher nicht zulassen wolltest und damit es dir wieder gut geht, greift dein Körper



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

auf dieses erlernte Muster zurück.

Wenn du bereit bist, diese Muster loszulassen und dich auf neues einzulassen, dann kannst du mit Affirmationen Wunder bewirken.

Du kannst es schaffen, dass du ganz bewusst und gerne auf Lebensmittel verzichtest, die dir nicht gut tun. Du kannst mit Affirmationen deine Sicht auf Essen neu gestalten und Affirmationen unterstützen dich dabei, deinem Körper besser zu zuhören.

Schmerzhaftes Gefühl -> Essen -> Es geht mir besser

4 Wochen affirmieren – Das Resultat

Was ist also das Resultat, wenn du dir jeden Tag 2 x 20 Minuten und jedesmal wenn du daran denkst, Zeit nimmst für deine Affirmationen? Du wirst dich, deine Gedanken und Gefühle viel besser wahrnehmen können, du wirst deinem Körper hundert mal besser zuhören können und diese Methode ist eine weitere Möglichkeit emotionalen von körperlichen Hunger unterscheiden zu lernen. Du kannst deine ganze Einstellung zum Leben ändern, wenn du das möchtest und Dinge kreieren, von denen du bisher nichts geahnt hast. In diesem Modul liegt der Fokus auf dich, deine Persönlichkeit, dein Selbstwert und darauf, dass Essen für dich nur Freude und Genuss ist, wenn du wirklich körperlichen Hunger verspürst. Wenn du später soweit bist, kannst du dieses Modul für alle Lebensbereiche nutzen und kreieren, was das Zeug hält.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Was sind Affirmationen?

„Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen.“ (Marcus Aurelius, röm. Kaiser)

Affirmationen sind bewusst gewählte, positiv formulierte Powersätze, die dein Unterbewusstsein und damit verbunden alte Muster, Glaubenssätze und negative Verhaltensmuster durchbrechen und neu 'programmieren' können.

Jeder von uns hat, oft bereits in Kindertagen, gewisse Glaubenssätze entwickelt, die dich im Alltag fördern oder hindern können.

Übergewicht resultiert häufig aus genau so einem hinderlichen Glaubenssatz heraus. Im Kleinkindalter wurdest du vielleicht mit Essen getröstet? Wenn du gefallen bist, gab es zum Trost ein Stück

Schokolade? Oder aber als Belohnung für etwas, was du gut gemacht hast? Wenn die ganze Familie am Tisch zusammen gegessen hat, entstand ein Gefühl von Zusammengehörigkeit. Das alles kann(!) zu Glaubenssätzen führen, die dazu führen, dass du Übergewicht entwickelt hast.

Diese alten Glaubenssätze kannst du nun, ganz bewusst, durch neue ersetzen.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Wie du mit diesem Modul arbeiten solltest

„Jede Vorstellung, die sich genügend stark eingeprägt hat, strebt danach, sich zu verwirklichen und verwirklicht sich, soweit ihr keine Naturgesetze entgegenstehen.“ (Emilé Coué)

Um wirklich alles aus diesem Modul heraus zu holen, solltest du dir in den nächsten 4 Wochen und darüber hinaus jeden Tag rund 20 Minuten Zeit nehmen. Das klingt auf den ersten Blick recht viel, ist es aber langfristig nicht. Teile diese Minuten in 2 x 10 Minuten auf oder 4 x 5 Minuten. Mach wie es dir am besten passt. Denn alles ist richtig, solange du dir die Zeit nimmst. Sobald sich eine Routine eingestellt hat, und das passiert nach rund 3 Monaten, kannst du die Zeit so reduzieren oder erhöhen wie du das möchtest. Vielleicht hast du bis dahin auch schon ein Ritual im Alltag integriert, so, dass es automatisch abläuft.

Aber ich erwähne es trotzdem noch einmal, für den Anfang ist es unheimlich wichtig, dass du dir diese Zeit ganz bewusst nimmst, denn du signalisierst deinem Unterbewusstsein damit, dass **du es dir wert bist**. Das wiederum steigert deinen Selbstwert automatisch und ist der erste Schritt für funktionierende Affirmationen. Denn wenn du nicht bereit bist alles zu geben, dann werden auch deine neuen Affirmationen nicht funktionieren.

Darum meine Frage an dich:

Bist du bereit für Veränderungen? Bist du bereit etwas dafür zu tun?

Wenn deine Antwort ein hundert prozentiges JA ist, dann wirst du in den nächsten 4 Wochen Wunder erleben. Versprochen.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Was du noch tun kannst

Du solltest dir ein schönes Notizbuch besorgen. Dieses Notizbuch füllst du **täglich mit 10 Dingen für die du dankbar bist und 3 Dingen die du an diesem Tag mit Erfolg erledigt** hast (zusätzlich zum Workbook).

Diese Übung klingt unglaublich banal und ist doch so wichtig. Viel zu oft konzentrieren wir uns auf Probleme und Ärgernisse in unserem Leben. Das wiederum führt dazu, dass deine Ausstrahlung und deine innere Haltung 'schwer' wird. Du verlierst die Leichtigkeit und die Freude an diesen Tagen und verlierst leicht den Fokus für das was du wirklich willst. Diese Tage sind es dann, die deine alten Verhaltensmuster so stark machen, dass sie gewinnen und deine Glaubenssätze wie z.B. „Ich schaff das eh nicht“ bestärken.

Dem kannst du mit 5 Minuten extra Zeit am Tag entgegen wirken.

Schreibe. Erkenne an, was du bereits alles erreicht hast und wofür du alles dankbar sein kannst. Und diese Punkte müssen absolut garnichts mit deinem Gewicht zu tun haben.

Wenn du über deinen Tag nachdenkst und du hast das Gefühl, du hättest nichts geschafft ist es umso wichtiger zu erkennen, was du heute alles geleistet hast.

Wenn du Kinder hast z.B. hast du diese bestimmt versorgt, ins Bett gebracht oder einfach Zeit mit ihnen verbracht. Wenn du arbeiten warst, hast du vielleicht einen Kunden glücklich gemacht? Egal was, schreib dir auf, was du für Erfolge hattest, egal wie klein sie sind.

So lernst du, Dinge zu sehen, die dir bisher verborgen waren, weil es 'selbstverständlich' ist. Aber genau das ist es nicht.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Deine Aufgabe:

- Besorge dir ein schönes Notizbuch
- Schreibe jeden Tag 10 Dinge auf, für die du dankbar bist. (Und wenn es die warme Decke ist, wo gerade deine Füße drunter liegen)
- Schreibe dir täglich 3 Dinge auf die du mit Erfolg gemeistert hast. (Und wenn es das entspannte Zähneputzen deiner Kinder ist)

Und damit du sofort damit beginnst, hast du hier etwas Platz.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Realitätscheck

„Ich bin gut so wie ich bin“

Bevor du jetzt wild drauf los affirmierst, solltest du erst einmal schauen, was genau möchtest du verändern?

1. Du willst Gewicht verlieren?
2. Du willst deine Essgewohnheiten ändern?
3. Du möchtest deinen emotionalen Hunger stoppen?
4. Willst du gesünder essen?
5. Willst du mehr Sport machen?
6. Willst du auffällige Kleidung tragen?

.....

Deine Aufgabe:

Schreibe dir jetzt 10 Dinge auf, die du gern verändern möchtest.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Erledigt? Dann kannst du weiterlesen, ansonsten machst du hier bitte halt und nimmst dir kurz Zeit um die 10 Dinge aufzuschreiben die du ändern willst.

Nun priorisierst du deinen 10 wichtigsten Veränderungswünsche.

Markiere deine Wünsche wie folgt:

- A** Das will ich unter allen Umständen erreichen.
- B** Das ist mir wichtig zu erreichen, aber nicht unter allen Umständen.
- C** Das wäre schön zu erreichen, ist aber nicht so wichtig.

Erledigt? Super. Du bist auf dem besten Weg, deine Wünsche bald Realität werden zu lassen. Als letzten Schritt bitte ich dich, deine Wünsche die du mit A gekennzeichnet hast noch weiter zu priorisieren. **Welche der A Wünsche möchtest du innerhalb der nächsten 4 Wochen in Angriff nehmen?**

Markiere die drei Punkte die dir am allerwichtigsten sind, denn genau für die entwickelst du die passenden Affirmationen.

Es ist wichtig, dass du dir im Klaren darüber bist, was du erreichen willst, damit du deine Erfolge siehst und erkennst. Wenn du 10 Dinge auf einmal ändern willst, überforderst du dich und gibst ganz schnell wieder auf, weil nichts wirklich Erfolg bringt. Darum bitte ich dich, mit Geduld und kleinen Veränderungen zu beginnen. Dann siehst du deine Erfolge sehr deutlich und kannst sie entsprechend würdigen und feiern. Schreibe dir deine 3 wichtigsten Ziele auf und hänge/lege sie dort hin, wo du sie regelmäßig siehst. Wenn du regelmäßig in



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

deinen Taschenkalender schaut, lege sie dir dort hinein, wenn du täglich ein Buch liest, nutze sie als Lesezeichen oder hänge sie dir an den Kühlschrank. Es ist alles ok, solange du dich gut damit fühlst.

Affirmationen kreieren, die wirklich funktionieren

„Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben. Macht euch nur von dieser Anschauung los und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein. (Christian Morgenstern)“

Affirmationen sind ein kleines Wunderwerkzeug, aber nicht immer funktionieren sie. Das hat mitunter die Wirkung, dass du völlig frustrierst bist und denkst, dass das alles nur Gerede ist und du dich in deinen Gedanken bestätigt fühlst, dass es eh nicht funktioniert.

Und es funktioniert doch!

Und ich verrate dir worin der Unterschied liegt zwischen den Affirmationen die funktionieren und denen die nicht funktionieren.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Eigentlich ist es ganz einfach, wenn du etwas wirklich hundertprozentig von Herzen willst, kommt es zu dir. Wenn du aber innerlich denkst, das steht dir nicht zu und in Abwehrhaltung gehst, dann hebelst du die Wirkung deiner Affirmationen direkt wieder aus. Und dein Unterbewusstsein ist stark, sei dir dessen bewusst. Darum fühle immer in die von dir formulierte Affirmation hinein. Fühlt sie sich leicht an oder eher schwer? Gibt sie dir Power und Mut oder ist die Wirkung eher neutral und haut dich nicht vom Hocker?

Deine Affirmationen haben nur eine Chance zu wirken, wenn dein Unterbewusstsein nicht total gegen die Aussage rebelliert. Das kann sich durch ein Gefühl bemerkbar machen oder aber deine innere Stimme die dir sofort sagt „Haha, du spinnst doch“.

Dieses Modul soll dir zu einem neuen Bewusstsein verhelfen und dich dabei unterstützen, dass du dein Gewicht reduzieren kannst, daher meine Bitte an dich, achte sehr sehr genau darauf, wie du dich fühlst,

wenn du deine Affirmationen aussprichst. Fühle regelmäßig in die Affirmationen hinein, ob sie noch stimmig sind oder kleine Anpassungen brauchen. Du entwickelst dich weiter und deine Affirmationen sollten das auch tun, sonst nutzen sie dir nicht mehr und sind vertane Mühen.

Wenn deine Affirmation sich zu weit weg anfühlen, dann verkleinere sie. Und zwar so lange, bis du merkst, dass es sich gut anfühlt.

Zum Beispiel: Du willst insgesamt 20 kg abnehmen, die Zahl scheint dir aktuell aber noch utopisch. Dann versuch es mit 10 kg. Fühlt sich das immer noch zu viel an, geh auf 7 kg oder 5 kg runter.

Wichtig ist, dass du es glauben kannst! Und dann erreichst du deine zwanzig Kilo weniger eben in Etappen. Wichtig ist nur das Endergebnis, nicht der Weg.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Deine Aufgabe: Du hast dir in der letzten Aufgabe deine 3 wichtigsten Punkte herausgearbeitet, die du in den nächsten 4 Wochen verändern möchtest. Nun formuliere zu jedem Ziel 3 verschiedene Affirmation.

Was du beachten solltest:

1. Formuliere jede Affirmation positiv.
2. Formuliere jede Affirmation in der Gegenwart.
3. Sei sehr genau, wenn du ein ganz bestimmtes Ziel erreichen willst.
4. Visualisiere jede Affirmation.
5. Lade deine Affirmation auf, mit vielen Emotionen.

Erläuterung:

Punkt 1: Damit die Affirmationen wirklich funktionieren, muss du sie positiv formulieren. Worte wie kein, nicht, aufhören haben in einer

Affirmation nichts zu suchen. Z.B: Ich werde kein Fast Food mehr essen. In dieser Affirmation legst du deinen Fokus auf Fast Food, also das Problem. Was passiert dabei in deinem Kopf? Du denkst du ganze Zeit an Fast Food. Eine Alternative ist: „Ich esse frische Lebensmittel die meinen Körper nähren.“ Merkst du den Unterschied? Es fühlt sich deutlich leichter an, weil du dich auf dein Ziel fokussierst und damit achtsamer mit dem Umgang deiner Lebensmittel wirst.

Punkt 2: Affirmationen die du in der Zukunft formulierst, haben nie die Chance wahr zu werden. Wenn du in der Gegenwart sprichst, signalisierst du deinem Unterbewusstsein, du bist bereits dort und es arbeitet darauf hin.

Nutze also ausschließlich Worte wie: Ich habe..., Ich esse..., Ich tue..., Vermeide Worte wie: Ich werde...



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Punkt 3: Bevor du beginnst deine Affirmationen zu kreieren, sei dir hundert Prozent sicher was du willst. Allgemein gültige Phrasen helfen dir dann, wenn du dein Selbstbewusstsein aufbauen willst, aber Ziele erreichst du damit nicht. Als Beispiel: „Ich nehme ab, weil...“ Du hast kein messbares Ziel und wirst möglicherweise enttäuscht sein. Denn wenn du 100 g abnimmst, hat deine Affirmation gewirkt, aber nicht so wie du es wolltest. Also sei genau und sage dir: „Ich trage am [Datum] Größe 40 und fühle mich pudelwohl“. Das Datum kannst du optional einsetzen, kann dir aber bei der Umsetzung enorm helfen.

Punkt 4: Jede Affirmation wirkt nur dann, wenn sie wirklich gefühlt wird. Also begründe jede Affirmation mit Dingen WARUM du das erreichen willst. Als Beispiel: „Ich trage Größe 40 und ich gehe voller Stolz im Bikini an den Strand. Ich liebe meinen Anblick im Spiegel und die Menschen schauen mich anerkennend an.“ oder „Ich trage Größe

40 und auf dem Geburtstag meiner Oma sprechen mich alle Gäste darauf an, wie toll und jung ich aussehe.“ Finde dein Warum (Modul 1) und schreib dir deine Geschichte dazu. Das Spannende ist, dein Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen Realität und Vorstellung. Also sei kreativ und gestalte dein Wunschscenario.

Punkt 5: Wie oben bereits erwähnt muss du dein großes Warum finden und das bringt dir dann automatisch die Power, die positiven Emotionen die es dir ermöglichen deine Vision so realistisch zu betrachten, als sei sie bereits wahr. Spüre hinein in die Frau/ den Mann die/ der du dann sein wirst. Wie kleidest du dich? Wie fühlst du dich? Was fühlst du? Was isst du?

Sei da so genau wie möglich und fühle wie es ist dein persönliches Wohlfühlgewicht erreicht zu haben. Zu Beginn kann das noch etwas holprig sein, aber bleib dran. Im Laufe der Zeit kannst du mit offenen Augen visualisieren und stressige Momente dadurch sogar



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

So kannst du deine Affirmationen in deinen Alltag integrieren

„Tu es oder tu es nicht. Aber höre auf es zu versuchen.“

Nach dem ersten Elan, der vielleicht zwei oder drei Tage anhält, vielleicht auch eine Woche, kommt irgendwann der innere Schweinehund raus und erzählt dir: „Ach, was soll das denn. Gönn dir doch mal wieder was.“ „Das ist so zeitintensiv, schieb es lieber auf“. „Es reicht auch, wenn du es 1 mal täglich machst, danach machst du weiter wie immer. Das ist leichter“. Daher ist es enorm wichtig, dass du einen Vertrag mit dir selber abschließt der dir hilft mindestens 4 Wochen dran zu bleiben. Und schaffe dir kleine Mini Ziele, die du alle 3 Tage erreichst und feiere dich dann. Ein Beispiel: Du hast vielleicht

das große Ziel „Ich integriere in jede Mahlzeit des Tages mindestens 1 Gemüsesorte“. Damit du da dranbleibst setzt die dir zu Beginn das Ziel: „In den nächsten 3 Tagen esse ich zu jeder Mahlzeit des Tages mindestens 1 Gemüsesorte.“

Um motiviert bei der Sache zu bleiben, braucht dein Körper spätestens alle 3 Tage ein Erfolgserlebnis. Also setz dir alle drei Tage ein neues kleines Mini Ziel, welches du wirklich anerkannt und feierst. (Im Workbook arbeitest du bereits daran)

Das waren jetzt die Grundlagen, jetzt möchte ich dir gern ein paar Inspirationen geben, wie du deine Affirmationen in deinen Alltag integrieren kannst, ohne in Stress zu geraten. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, finde die für dich passende heraus, die dir leicht fällt und Freude bereitet. Ich habe für mich in den letzten Jahren



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

verschiedene Dinge ausprobiert und für mich funktionieren sie alle, allerdings nicht zur gleichen Zeit sondern in verschiedenen Abschnitten des Lebens und das kann manchmal sogar täglich wechseln. Also sei offen, probiere aus und mache gegebenenfalls ein Mischmasch aus allem. Es ist nur wichtig, dass du dran bleibst um Erfolge zu sehen.

Also starten wir mit den Möglichkeiten deine Affirmationen in deinen Alltag zu integrieren.

1. Direkt morgens nach dem aufwachen. Du bist noch im Dämmerzustand, halb wach, halb schlafend. Nutze diese Zeit, denn hier kannst du deine Affirmationen am schnellsten in deinem Unterbewusstsein verpflanzen.

2. Abends beim einschlafen. Auch hier ist dein Unterbewusstsein sehr offen für deine Affirmationen und du kannst mit diesen positiven Gedanken und Gefühlen direkt einschlafen. Was gibt es schöneres? Um es dir zu erleichtern kannst du hier, wenn du es möchtest, deine Affirmationen auch abkürzen und zum Beispiel dein Wohlfühlgewicht immer wiederholen. Also statt des ganzen Satzes einfach sagen „70 kg“ und dabei visualisieren.

3. In Situationen die dich stressen. Das klingt erst einmal verrückt, aber deine Affirmationen haben die Kraft deinen Stresspegel herunterzufahren und dich wieder aufzuladen. Wenn ich gestresst oder wütend bin, habe ich mir kurz 5 Minuten Auszeit genommen und habe mir meine Affirmationen hoch und runter gesagt, bis ich merkte, dass das positive Gefühl zurück kommt. Schöner Nebeneffekt: Konflikte arten weniger aus.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

4. Beim Putzen. Putzen ist für mich immer eine Angelegenheit die mich ziemlich langweilt und da spielen meine Gedanken ganz oft total verrückt. Also eine ideale Möglichkeit sich zu fokussieren und seine Affirmationen zu sagen.

5. Beim Kochen. Was ist idealer als das Essen was dich nährt mit deinem Wohlfühlgewicht zu verknüpfen? Sag dir währenddessen immer und immer wieder deine Affirmationen und, wenn du es schon schaffst, visualisiere dazu. Das ist wirklich mächtig!

6. Beim Autofahren. Hier habe ich, um meine Konzentration nicht vom Straßenverkehr abzulenken, meine Affirmationen sehr gekürzt und handhabe es, wie abends. Also 1 Stichpunkt wiederholen, wiederholen, wiederholen. Visualisieren bleibt hier außen vor, aber die Emotionen steigen natürlich trotzdem in dir hoch.

Wenn du Affirmationen nutzt, kannst du das auf ganz verschiedene Weisen machen. Die Methoden sind sehr individuell und auch hier heißt es wieder, probiere aus was sich für dich am stimmigsten anfühlt. Und das kann von Tag zu Tag variieren. Wichtig ist, dass du dich gut fühlst und die Affirmationen dir Kraft geben deinen Weg zu gehen. Einen Schritt nach dem nächsten bis du dein Ziel erreicht hast. Joseph Murphy, einer der Autoren, von denen ich wirklich unglaublich viel gelernt habe, schwört darauf, sich täglich morgens und abends Zeit zum visualisieren zu nehmen. Was ich dann aber bemerkte war, dass ich im Alltag in alte Muster ver falle, weil die Kraft der Affirmationen abgenommen hat. Also habe ich noch weiteren Wegen gesucht, wie ich mich immer wieder mit meinem Affirmationen verbinden kann, ohne viel Zeitaufwand. Es ist eben nicht nur wichtig zu affirmieren, sondern gleichzeitig auch ins Tun zu kommen und Dinge umzusetzen, die jetzt bereits umsetzen kannst.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Und das fällt deutlich leichter, wenn du dich so oft wie möglich mit deinen Affirmationen verbindest. Daher hier noch ein paar Methoden um mit Affirmationen zu arbeiten.

1. Audiodateien. Aufgesprochene Affirmationen im Hintergrund hören. Auch wenn du nicht alles registrierst, glaube ich daran, dass es trotz allem eine Wirkung hat, dass dein Unterbewusstsein immer und immer wieder mit deiner neuen Realität konfrontiert wird.

2. Vision Board. Auf dieses Board kannst du Stichpunkte und Bilder groß wirken lassen. Hänge es auf, wo du es regelmäßig siehst.

3. Kraftplatz. Kreiere dir einen eigenen kleinen Altar, eine kleine Schale oder einfach nur Dingen die dich an deine Affirmationen erinnern. Schon allein der Blick darauf, reicht häufig, dass du sofort die positive Energie deiner Vision spürst.

4. Tagebuch. Führe ein Tagebuch wo du deine Affirmationen täglich hinein schreibst.

Schreiben hat eine unglaubliche Macht, vor allem, wenn du per Hand schreibst. Während du schreibst, kommen ganz automatisch die Bilder und Emotionen der Visualisierung hoch und werden durch das Schreiben noch vertieft.

5. Rede darüber. Wenn du jemanden hast, der dich wirklich in deinem Vorhaben unterstützt, erzähl ihr/ihm von deiner Vision. Wie du dich dabei fühlst und was du alles tun wirst, um dieses Ziel zu erreichen.

6. Post it's. Wenn es dich nicht stört, hänge dir überall wo du häufig bist Post it's hin mit deinen Affirmationen. Meine Wohnung sah zum Teil sehr gelb und Pink aus. Das hat eine ähnliche Wirkung wie der Kraftplatz. Zu Beginn unterstützen dich die Post it's dabei die



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Affirmationen zu lernen und später erinnert dich allein das Zettelchen an deine Affirmationen und bringt dir die positive Energie deines erreichten Zieles.

Komme noch weiter: Nutze Affirmationen

„I change my life, when I change my thinking“ Louise L. Hay

Affirmationen sind positiv gestellte Fragen, die dein Unterbewusstsein dazu auffordern eine Lösung zu finden. Dein Unterbewusstsein sucht bei jeder Frage nach einer passenden Antwort, das merken wir vor allem, dann wir uns nicht förderliche Fragen stellen wie: „Warum immer ich?“ Dein Unterbewusstsein liefert dir sofort genau die passenden Antworten. Du bist eben nicht

gut genug. Du bist einfach zu dick, zu klein, zu groß. Du bist zu mittelmäßig. Du bist nicht diszipliniert genug.

Mit Affirmationen stellen wir uns Fragen, die uns ausschließlich positiv beantwortet werden können. Damit legst du deinen Fokus immer und jederzeit auf eine positive Lösung, die dich unterstützt und aufbaut. Beispiele: Warum schaffe ich es heute ausschließlich bei körperlichen Hunger zu essen? Warum bin ich es mir wert, gesund zu essen?

Deine Aufgabe

Schreibe dir jetzt mindestens 6 Fragen auf, die du dir stellen kannst, wenn du auf deinem Weg zu deinem Wohlfühlgewicht, einmal ein kleines Tief hast.
