

Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Modul 11

Dein Alltag und wie du ihn erlebst





Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

Mit diesem Zitat von Pearl S. Buck möchte ich das neue Modul beginnen, denn ich bin der Überzeugung, dass wir unser Leben mit viel Zauber und Liebe füllen sollten. Jeden Tag.

Dieses Modul zielt darauf ab, dass du alles Erlernte und nicht Erlernte noch einmal unter die Lupe nimmst. Genau analysierst, was fühlt sich gut an, was unterstützt dich dabei ein entspanntes Essverhalten zu haben und mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen zu essen wonach dein Körper gerade ruft.

Mit welchen Dingen kommst du überhaupt nicht zurecht? Was fühlt sich falsch an?

Was bringt Erfolge, aber fühlt sich schwer an? Zu welchen Dingen konntest du dich noch nicht durchringen, obwohl du das Gefühl hast, sie sind sehr sehr wertvoll für dich?

Ich möchte, dass du dieses Modul nutzt, um noch einmal alles in Frage zu stellen, damit du daraus resultierend Routinen optimieren und anpassen kannst. Denn nur, wenn du immer mal wieder hinterfragst (du erinnerst dich: Bleib in der Frage.) wirst du dein Denken so verändern, dass du überall Lösungen und Möglichkeiten wahrnimmst und, dass du Dinge die nicht optimal laufen, schneller wahrnimmst und beseitigen kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg.

Deine Marita



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Stelle alles in Frage.

Besinne dich auf ein Thema und beantworte die Fragen dazu. (Z.B. Essgewohnheiten)

Lasse die letzte Woche Revue passieren. Wie oft warst du unzufrieden mit deinen Essgewohnheiten (oder einem anderen Thema) und in welchen Situationen?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Und nun schau, was davon kannst du in deinen Alltag integrieren?

In deinen täglichen Alltag.

In deinen wöchentlichen Alltag?

In deinen Monatlichen Alltag?

Markiere dir die Dinge und mache dir einen Plan, wie es integriert werden kann. Zu Beginn ist es hilfreich, sich Tagespläne zu machen für 7 Tage im Voraus und alle erledigten Dinge abzuhaken. Probiere es mal aus.

Immer wieder behauptete Unwahrheiten werden nicht zu Wahrheiten, sondern was schlimmer ist, zu Gewohnheiten.

Gewohnheiten sind die Dinge die uns zum Erfolg oder Misserfolg führen, daher ist es eine der wichtigsten Aufgaben diese immer wieder zu hinterfragen und gegebenenfalls anzupassen.

Du weißt mittlerweile wie dein zukünftiges Ich ist, lebt und welche Gewohnheiten sie hat. Wenn du das noch nicht hundertprozentig weißt, nimm dir jetzt etwas Zeit und schreibe nochmal alles auf, was dein zukünftiges Ich für Werte und Gewohnheiten hat.



Love Your Body

Abnehmen beginnt zwischen den Ohren

Welche dieser positiven Gewohnheiten, könntest du ab sofort in dein Leben integrieren, dass du nur noch selten in eine der nicht zielführenden Gewohnheiten verfällst?

Denk daran: Es geht darum, dass es leichter wird und du ein entspanntes Verhältnis zum Essen lernst. Es geht darum, sich Routinen und Gewohnheiten anzueignen, die dich automatisch zu deinem führen, ohne, dass du dich dabei monatelang anstrengen musst.

Hole die Leichtigkeit in dein Leben und in deine Essgewohnheiten.

Und nun noch eine abschließende Übung, die dir beweist, du hast auch jetzt schon Routinen und Gewohnheiten die dich fördern. Notiere dir alle Gewohnheiten, die dich zu mehr Leichtigkeit führen. Jeden Tag. Die dich unterstützen, deine Mitte zu wahren. Die dich gut fühlen lassen.
