

# Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

## Weißt du noch was du willst?

*„Schaffe dir deine Klarheit auch im Alltag, dann wirst du jeden Tag mehr dein Leben leben.“*

Der Alltag fordert uns alle. Immer und immer wieder. Jeden Tag.

Da stellt sich die Frage: Weißt du noch was du willst? Weißt du noch, warum du hier dabei bist? Weißt du noch was dein ehrliches Ziel ist?

Wenn ich etwas in meiner Arbeit an mir und mit meinen Klientinnen gelernt habe, dann: Wir geben alle viel zu schnell auf, weil wir unser Ziel aus den Augen verlieren. Da kommen dann Gedanken wie „Ich das schaffe ich doch nie“ oder „Das ist so anstrengend“ oder „Ich habe heute soviel zu tun“.... Du wirst deine Ausreden kennen, warum du heute nicht dazu kommst, dich mit deiner Vision zu verbinden. Warum du heute einfach nicht hinhören magst, was dein Körper dir zu sagen hat.

**Es ist nämlich anstrengend! Und Anstrengung ist etwas, was dein Körper nicht mag.**

Daher ist einer der wichtigsten Punkte deine Vision deines Ziels. Weißt du noch, was du am 1. Tag gesehen, gefühlt, gerochen und gespürt hast? Weißt du noch, wie du dich nach dieser neuen Person gesehnt hast?

Ich frage dich jetzt einmal ganz direkt: Wann hast du aufgegeben? Wann waren 100 andere Dinge wichtiger als dein entspanntes Essverhalten um mit Leichtigkeit zu deinem Wohlfühlgewicht zu gelangen? Wann rückte der Wunsch nach mehr Genuss in den Hintergrund, um anderen Dingen die Priorität zu geben?

Einige Teilnehmer haben es bis hierher geschafft und dann darfst du dir voller Stolz auf die Schulter klopfen. Viele von den Teilnehmern, sind hier nicht mehr dabei. Weil sie

# *Mindset - Hero*

Umdenken statt diäten

aufgegeben haben. Nach 3 Tagen. Manche nach 7, spätestens aber nach 14 Tagen, weil sie noch keine konkreten Veränderungen festgestellt haben.

Was fehlte denen die aufgegeben haben? Was ist anders zu denen die es wirklich durchziehen und manchmal auch Geduld beweisen?

Es ist die Klarheit und der Wunsch nach Veränderung. Der Schmerz ist so groß, dass sie alles in Kauf nehmen, Geduld zeigen, obwohl sie keine geduldigen Menschen sind. Wieder aufstehen, auch wenn sie mal gefallen sind. Und darum ist einer der wichtigsten Punkte sich immer und immer wieder mit seiner eigenen Vision zu verbinden. Aufzuschreiben, warum dieses Ziel so wertvoll für das eigene Leben ist. Was so viel schöner als jetzt ist. Warum es sich lohnt dranzubleiben.

Daher ist mein Tipp für dich heute: Schreibe. Jeden Tag. Morgens und abends. 5 Minuten. Schreibe mindestens 1 Din A4 Seite darüber, warum es sich lohnt durchzuhalten. Wie es sich anfühlt, das Ziel endlich erreicht zu haben. Wie es ist, ganz entspannt zu essen worauf du Lust hast. Wie es ist, deinen Körper wirklich schön zu finden.

Schreibe Romane.

Schreibe einzelne zusammenhanglose Sätze.

Schreibe Wörter.

Beim Schreiben gibt es keine Regeln, keine Rechtschreibung, die beachtet werden soll. Es gibt nur dich, deine Vision, deine Emotionen und Gefühle.

Keine Ausreden! 10 Minuten am Tag hat jeder Zeit! Fang an und schreibe.

Viel Spaß dabei 😊

