

Mein Workbook

Dein Workbook
zum Wohlfühlgewicht-Programm

Begrüßung – Deine Reise beginnt

Endlich bist du hier! Endlich kann ein neuer Lebensabschnitt voller Leichtigkeit, Freiheit und neuer Lebensfreude für dich beginnen! Bist du aufgeregt?

Ich fühle mich sehr geehrt, dass du mich als deinen Coach auf dieser Reise gewählt hast. Du stehst gerade an einem Punkt und ich weiss ganz genau wie es sich anfühlt, einen neuen und ungewohnten Schritt zu gehen. Man braucht Mut. Eine Menge Mut für das Ungewisse.

Gleichzeitig braucht man einen festen Glauben daran, dass das, was kommt, besser sein wird, als das, was ist. Viel besser. Und eins möchte ich dir hier und jetzt versprechen: Wenn du diese Reise ernst nimmst, wenn du wirklich etwas verändern willst, dann wirst du ERFOLGE HABEN! Dann wartet am Ende dieser Reise nicht nur dein Wohlfühlgewicht auf dich, sondern viel, viel mehr!

Bist du startbereit? Dann kann deine Reise zu deinem Wohlfühl-Ich JETZT starten. Es ist eine Reise, die in deinem Inneren beginnt und sich dann im Aussen widerspiegelt. Gib dir selbst diese Zeit und genieße jeden Meilenstein auf dieser Reise in vollen Zügen!

Ich freue mich schon jetzt aus tiefstem Herzen auf deine atemberaubenden Veränderungen in den kommenden Wochen. Ich kann es kaum erwarten, sie gemeinsam mit dir deine Erfolge zu feiern!

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt ... Lass ihn uns gemeinsam gehen!

Deine Maria
Ernährungs-psychologische Beraterin

Dein Reiseplan

Deine Reisevorbereitung

Die wichtigsten Elemente deines «Deine Reise zum Wohlfühlgewicht» Programms findest du ganz praktisch in deinem Workbook. Dieses Workbook ist dein optimaler Begleiter auf deiner Reise durch das Programm. Auf den folgenden Seiten dieses Workbooks erwarten dich die begleitenden Aufgaben, Übungen, Zusammenfassungen und Checklisten passend zu den jeweiligen Meilensteinen auf deiner Reise. Am besten legst du das Workbook neben dich, während du die Programmaudios anhörst. So kannst du die Übungen sofort machen und Veränderungen festhalten. Anschliessend kannst du es immer wieder zur Vertiefung durchblättern und natürlich auch als Erinnerung an diese besondere Reise bewahren.

Einführung
Was dich erwartet:

Meilenstein 1	Einführung
Meilenstein 2	Öffne dich
Meilenstein 3	Deine Glaubenssätze
Meilenstein 4	Erst annehmen denn abnehmen
Meilenstein 5	Befreie dich
Meilenstein 6	Edelstein Phase

Meilenstein 1 Einführung

Schritt 1 Was dich erwartet

In deinem ersten Programmaudio und mir persönlich erfährst du jetzt, worauf du dich in den nächsten Wochen freuen kannst!

DIE WICHTIGSTEN PUNKTE:

Du WIRST Erfolge haben – wenn du die Inhalte nutzt und für dich anwendest.

Nutze die kommenden Wochen für dich, um deine Ziele zu erreichen und langfristige Erfolge zu feiern.

Damit du währenddessen schon deine neuen flexiblen, intuitiven Essgewohnheiten trainieren kannst, orientiere dich gerne schon jetzt an den

4 Grundsätzen. In den kommenden Wochen wirst du jeden davon verinnerlichen.

Grundsatz 1:

Iss, wenn du körperlich hungrig bist.

Grundsatz 2:

Wähle das, was dir schmeckt und deinem Körper guttut.

Grundsatz 3:

Geniesse langsam und achtsam.

Grundsatz 4:

Höre bei angenehmer Sättigung auf, zu essen.

Schritt 2 Warum Diäten nicht funktionieren

DIE WICHTIGSTEN PUNKTE:

Künstliche Kaloriendefizite (wie bei Diäten) führen zu Heisshunger.

Flexible und intuitive Essen: Du isst, wenn du körperlich hungrig bist und hörst auf zu essen, wenn du angenehm satt bist. Du isst das, was deinem Körper wirklich guttut und genießt in vollen Zügen.

Deine Hormone kommen durch flexibles und intuitives Essen wieder in Balance. Dein Stoffwechsel wird angekurbelt.

Dein Körperfett sendet das Hormon Leptin aus (sofern du mehr Körperfett mit dir herumträgst, als es ideal für dich wäre). Dadurch wird dein Sättigungsgefühl verstärkt.

Schritt 3 Abnehmen beginnt im Kopf

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte:

Dein Selbstbild entscheidet über die Ergebnisse, die du in dein Leben ziehst.



- Eine Gewichtsabnahme ist nur die Folge von deinem neuen Selbstbild und deinen neuen Gedanken, Gefühlen und Gewohnheiten. Sie ist nicht das primäre Ziel. Darum ist es wichtig, Geduld zu haben.
- Du kannst dein Selbstbild, deine Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten verändern, indem du mentales Training nutzt (u.a. Audio-Trainings aus deine -Programm).
- 90% unserer täglichen Entscheidungen treffen wir unbewusst (aus dem Unterbewusstsein heraus Metapher: Unser Unterbewusstsein ist wie ein Elefant, der seinen eigenen Kopf hat und die Richtung vorgibt).
- Nur 10% unserer Entscheidungen treffen wir bewusst (der Reiter auf dem Elefanten), deshalb ist es so wichtig, unser Unterbewusstsein mit unseren neuen Gewohnheiten zu trainieren.
- Je öfter wir eine Gewohnheit wiederholen, desto stärker verankert sie sich in unserem Unterbewusstsein.

- Neuroplastizität: „Neuro“ bezieht sich dabei auf die Neuronen in deinem Gehirn (die Nervenzellen in deinem Hirn und Nervensystem). „Plastizität“ sagt aus, dass es veränderbar ist. Wir sind also in der Lage, durch Gedanken und Übungen unsere Gehirnstruktur zu beeinflussen und selber zu formen.
- Sei vorbereitet auf den „Relearning-Effekt“: Es kann dabei sein, dass du anfangs mehr über das Essen nachdenkst, oder Schwierigkeiten hast, deine Hungersignale richtig zu deuten. Das ist ein normaler Schritt im Lernprozess und gehört dazu. Ich werde dich dabei begleiten und unterstützen.

Schritt 4 Erfolgsdokumentation: Halte deinen Ist-Zustand fest

Es ist Zeit, deinen Ist-Zustand festzuhalten! Du wirst dich in einigen Wochen so sehr darüber freuen, auf diesen Moment zurückblicken zu können. Blättere zum Bereich **Erfolgsdokumentation** am Ende des Workbooks und notiere deine Körpermasse und klebe ein aktuelles Vorher-Bild von dir ein. Oft nehmen wir äusserliche Veränderungen nicht direkt wahr – durch das Dokumentieren wirst du deutlich sehen, wie stolz du bald auf deine Veränderung sein kannst.

Selbstverpflichtungserklärung

“Ich, (Name), entscheide mich hiermit, meine Gewohnheiten umzustellen und mich voll und ganz auf meine Reise und das « Deine Reise zum Wohlfühlgewicht» Programm einzulassen. Ich verpflichte mich, mich die kommenden 3 Monate nicht zu messen, zu wiegen oder mein Gewicht anderweitig zu kontrollieren. Ich weiss, dass mein Erfolg in meinem Kopf, in meinen Gefühlen und in meinen Gewohnheiten beginnt. Ich selbst trage die Verantwortung für diesen Erfolg und meine Veränderungen. Ich werde mich auf meinen Fortschritt konzentrieren und in den kommenden Wochen jede Herausforderung als Chance ansehen, etwas für mich dazuzulernen!”

..... Ort, Datum Unterschrift

Ich habe meinen Ist-Zustand festgehalten Datum:

Schritt 5 Deine Reise zum Wohlfühlgewicht in deinem Alltag

In diesem Audio erkläre dir die besten Herangehensweisen, mit denen du das Programm mit Leichtigkeit in deinen Alltag integrieren kannst.

DIE WICHTIGSTEN PUNKTE:

- Das Programm ist mit seinen kurzen Videos und Audios so flexibel aufgebaut, dass du jederzeit dranbleiben kannst, auch wenn du nur wenig Zeit hast.
- Nutze die Audios aktiv, um Stress abzubauen. Sie tragen dazu bei (wie ein Power-Nap), dass du über den ganzen Tag hinweg mehr Energie haben wirst.
- Mache das Programm in deinem Tempo. Die Zeitvorschläge für die einzelnen Meilensteine sind nur ungefähre Angaben.
- Du hast mehr als genug Puffer, um das Programm auch langsamer zu absolvieren. Wichtig ist nur, dass du kontinuierlich dranbleibst. Dann bist du auf dem besten Weg zu deinem Wohlfühl-Ich.
- Nutze den Alltagssituationen-Masterplan um dir Inspirationen für den Umgang mit speziellen Alltagssituationen zu holen (z. B. feste Essenszeiten, Essenseinladung bei Freunden usw. ...).
- Vertraue dem Prozess! Wenn du kontinuierlich dranbleibst, wird früher oder später auch dein „Staudamm“ brechen. Geh den Prozess mit Leichtigkeit an und gib dir selbst Zeit, damit die Veränderungen wirken können.

Dein erster Erfolgsfragebogen

DIE WAAGE WAR GESTERN – JETZT MESSEN WIR DEINEN WAHREN ERFOLG !

Fülle jetzt deinen ersten Erfolgsfragebogen aus.

Deine Kontrolle über's Essen

1. Wie oft hast du Fressanfälle?

Bitte kreuze das Höchste an, das aktuell auf dich zutrifft. Ein Fressanfall ist das unkontrollierte Essen großer Mengen ohne körperlichen Hunger.

Mehrmals am Tag

1 Mal am Tag

Mehr als 3 Mal pro Woche

Zwischen 1 und 2 Mal pro Woche

Zwischen 1 und 2 Mal pro Monat

Zwischen 1 und 2 Mal pro Jahr

Seltener als 1 Mal pro Jahr

2. Ich habe das Gefühl, unkontrolliert zu essen.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

3. Das Thema Essen belastet mich.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

4. Ich habe ein schlechtes Gewissen beim oder nach dem Essen.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

5. Ich erkenne mein körperliches Hungergefühl.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

6. Ich kann einschätzen, welche Lebensmittel meinem Körper guttun.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

7. Ich mache Essen zu einer bewussten Tätigkeit (ohne Fernsehen und lesen).

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

8. Ich kann Sättigung erkennen.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

9. Ich höre bei Sättigung auf, zu essen.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

Deine Bewegung im Alltag

1. Ich bewege mich gerne im Alltag.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

2. Ich mache gerne Sport und fühle mich wohl dabei.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

3. Ich sehe meiner Zukunft positiv entgegen.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

4. Ich habe im Allgemeinen viel Energie.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

5. Ich bin ein lebensfroher, positiver Mensch.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

6. Ich weiss, dass ich erreichen kann, was ich mir vornehme.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

7. Ich habe eine gute Verdauung.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

8. Ich achte auf mein Wohlbefinden.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

9. Ich fühle mich wertvoll.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

Selbstwertgefühl

1. Ich fühle mich wertlos.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

2. Ich denke häufig über meine Figur nach.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

3. Ich finde mich schön.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

4. Ich kann meinen Körper so akzeptieren, wie er ist.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

5. Ich mag mich.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

6. Ich fühle mich schlank.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

7. Ich schaue mich gerne im Spiegel an.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

8. Es ist mir egal, was andere über meinen Körper denken.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

9. Ich kann vor anderen Menschen ich selber sein.

Ich stimme überhaupt nicht zu

Ich stimme eher nicht zu

Ich stimme weder zu noch nicht

Ich stimme eher zu

Ich stimme voll und ganz zu

😊 Wuhu, erledigt 😊 Datum:

GLAUBE AN DAS, WAS NOCH NICHT IST, DAMIT ES WERDEN KANN!



Botschaft von Maria:

Einschlafen während der Audio-Trainings ist vollkommen okay. Das bedeutet, dass du dich sehr gut entspannen kannst und dein Unterbewusstsein die Suggestionen optimal aufnehmen kann!

Exkurs: Einführung in das Mentale Training

DAS SOLLTEST DU ZU DEN AUDIO-TRAININGS NOCH WISSEN:

(Deine ersten Audio-Trainings warten in deinem Mitgliederbereich auf dich im Abschnitt Meilenstein 2 – Schritt 1)

- Versuche täglich ein langes Audio-Training in deinen Alltag zu integrieren. Wiederholung schafft Gewohnheiten und Gewohnheiten schaffen Resultate.

Höre bevorzugt das lange Audio und nutze das kurze Audio zusätzlich oder wenn du einmal wenig Zeit hast.

- Integriere je nach Gefühl zusätzlich die Aktiv-Audios und Aktivübungen.

Wenn du zum Beispiel alle Übungen von Meilenstein 2 bereits nach zwei Tagen absolviert hast, solltest du dir weitere acht Tage Zeit nehmen, um die Audios des zweiten Meilensteins zu hören. Bei Bedarf kannst du in dieser Zeit auch die Übungen nochmal wiederholen.

Botschaft von Maria:

Besonders an stressigen Tagen wird es sich auszahlen, die **20 Minuten** des Audio-Trainings nur für dich und dein Wohlbefinden genutzt zu haben. Du wirst dadurch eine Menge Energie für den Rest des Tages tanken... . Probiere es aus und überzeuge dich selbst!

Begrüßung zum

Meilenstein 2 – Öffne Dich

Herzlich willkommen zu deinem zweiten Meilenstein! Bist du schon voller Elan, loszulegen?

Schritt 1

Deine ersten Audios

Und, hast du deine Audio-Trainings bereits heruntergeladen?

Hier noch einmal ein kurzer Überblick über die verschiedenen Audio-Trainings im Programm «Deine Reise zum Wohlfühlgewicht»

Du bekommst **pro Meilenstein Audio-Trainings** an die Hand! So kannst du sie an jede Lebenssituation anpassen:

LANGES AUDIO

Ideal für entspannte 20 Minuten nur für dich!

KURZES AUDIO

Wenn du einmal ganz wenig Zeit hast.

AKTIV- AUDIO

Höre es beim Spaziergehen oder bei einem Powerwalk!

Einschlaf Audio

Zum einschlafen hören😊

Die Audio-Trainings helfen dir, das neu Gelernte direkt in deinem Unterbewusstsein zu verankern. So laufen deine neuen Gewohnheiten bald auf Autopilot!

Ich empfehle dir, jeden Tag einmal das lange Audio zu hören. Das ist keine starre Vorgabe. Mir liegt dein Erfolg nur sehr am Herzen!

Höre deine Aktiv-Audios, wenn du möchtest, zusätzlich während eines Power-Walks/Spaziergangs, um die optimale Wirkung der Inhalte zu erfahren.

Behalte im Hinterkopf: Die Veränderung in deinem Unterbewusstsein und in deinen Gewohnheiten braucht Zeit und Wiederholung. Bleibe motiviert am Ball – auch wenn du nicht direkt Veränderungen spürst! Sie werden eintreffen

Botschaft von Maria:

Keine Sorge, falls du nach Abschluss eines bestimmten Meilensteins das Gefühl haben solltest, dass du die Inhalte noch nicht vollständig verinnerlicht hast. Ich kann dich beruhigen: Mit jedem weiteren Meilenstein werden sich die Inhalte besser und besser in dein Unterbewusstsein einprägen.

Ich freue mich, in die ersten Audios reinzuhören Datum:

.....

Botschaft von Maria:

Du kannst gerne auch mehr als ein Audio- Training pro Tag hören! Die goldenen Tage in der Audio-Checkliste zeigen meine Empfehlung, wie viele Tage du die Audios anhören solltest, um die optimale Wirkung zu erleben.

Audio-Erfolgstracker

Sobald du Schritt 1 deines Meilensteins absolviert hast, ist es an der Zeit, möglichst täglich eines deiner Programmaudios anzuhören. Ich empfehle dir, die Audios aus Meilenstein 2 für ca. 10-14 Tage lang anzuhören. In diesem Audio-Erfolgstracker kannst du deine Erfolge abhaken. 😊

Trage ein, ob du das Audio gehört hast:

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

Tag 8:

Tag 9:

Tag 10:

Tag 11:

Tag 12:

Tag 13:

Tag 14:

Schritt 2 Was willst du wirklich?

Inspiration:

Diät-Ich vs. Wohlfühl-Ich

So, Zeit loszulegen!

Selbstbild: Diät-Ich		Wohlfühl-Ich
Gedanken	• Ständig kreisende Gedanken ums Thema Figur und Essen • Kalorienzählen • Andere Dinge werden vernachlässigt (Familie, Freunde, Beruf, Leben genießen, Hobbys) • Negative Gedanken über sich selbst	• Freie und positive, lösungs-orientierte Gedankenwelt • Raum für wichtigere Dinge (Familie, Freunde, Beruf, Leben genießen, Hobbys) • Positive Gedanken über sich selbst, den eigenen Körper und das Essen
Gefühlen	• Schlechtes Gewissen beim Essen, Anspannung, Essensdrang • Unwohlsein im eigenen Körper, fühlt sich zu dick, Schamgefühle • Sich wertlos und ausgegrenzt fühlen • Emotional abgestumpft und taub	• Positive Gefühle beim Essen, Genuss, Leichtigkeit, Freiheit von Essensdrang • Fühlt sich wohl im eigenen Körper, Gefühl: „Mein Körper ist richtig“, stolz auf den Körper • Sich wertvoll und angenommen fühlen • Emotional lebendig und aufnahmefähig

Selbstbild:	Diät-Ich	Wohlfühl-Ich
Handlungen	• Versucht, möglichst wenig zu essen, hat dann wieder Fressanfälle • Isst aus emotionalen Gründen • Macht zwanghaft Sport mit dem Ziel, möglichst viele Kalorien zu verbrennen • Kontrolliert sich selbst durch Kalorienzählen, tägliches Wiegen, Hosen anprobieren, kritischen Blick in den Spiegel • Vergleicht sich mit anderen und lässt sich dadurch runterziehen	• Isst aus körperlichem Hunger, um wohlig satt zu werden • Kümmert sich um emotionale Bedürfnisse • Bewegt sich gerne, macht Sport, um sich gut zu fühlen • Vertraut sich selbst, reflektiert liebevoll das eigene Essverhalten • Ist frei von Vergleichen
Körper	• Nimmt kurzfristig ab, aber über die Jahre immer weiter zu • Häufiger krank • Verlangsamer Stoffwechsel und Diätsymptome, Körper auf • „Sparflamme“	• Hält problemlos das eigene Wohlfühlgewicht • Selten krank • Schneller Stoffwechsel, gesunder Körper •



Botschaft von Maria:

Dieses Selbstbild macht mein persönliches Maria -Wohlfühl-Ich aus:

- Voller Lebensfreude und Lebensenergie
- Gedankenfreiheit für meine Träume, Ziele und Visionen
- Energie, um Zeit mit meinen Liebsten zu verbringen und das Leben gemeinsam zu genießen
- Erfüllt mit positiven Gedanken und Gefühlen über mich, meinen Körper und mein Leben

Was macht deins aus?

Aktivübung:

Kreiere dein Warum

Bist du bereit, eine motivierende Ziel-Vision für dich zu kreieren? Dann bist du auf dieser Seite im Workbook genau richtig!

Du benötigst eine klare Vorstellung von deinem Ziel und von deinem persönlichen "Warum", um bis in die Fingerspitzen motiviert zu sein für die kommenden Etappen deiner Reise. Warum möchtest du dein Wohlfühlgewicht erreichen? Warum hast du diese Reise für dich begonnen? Nimm dir für diese Aufgabe ausreichend Zeit und schreibe es auf. Dieser Schritt ist sehr wertvoll und wichtig für deinen Erfolg.

WICHTIG:

Denke gross und formuliere dein Ziel positiv, realistisch und konkret! Z. B. wird aus „Ich will nicht mehr zu dick sein“ „Ich möchte gesund und schlank sein – voller positiver Energie“.

Frage 1: Was willst du wirklich?

Bedenke dabei unter anderem die folgenden Bereiche: Essverhalten, Gedanken über dich selbst, Gefühle und Körper.

Botschaft von Maria

Traue dich zu träumen, denn nur so können deine Träume wahr werden!

Frage 2: Warum willst du das erreichen?

Um noch mehr Motivation zu tanken, erlaube dir, ein paar Ebenen tiefer zu gehen und frage dich mehrfach, welches tiefere „Warum“ dahintersteht. Beispiel: „Mein Idealgewicht erreichen“WARUM? „Mehr Energie für meine Kinder haben und sie mehr lieben“WARUM? „Mich selbst geliebt fühlen“.

Schritt 2 abgeschlossen Datum:

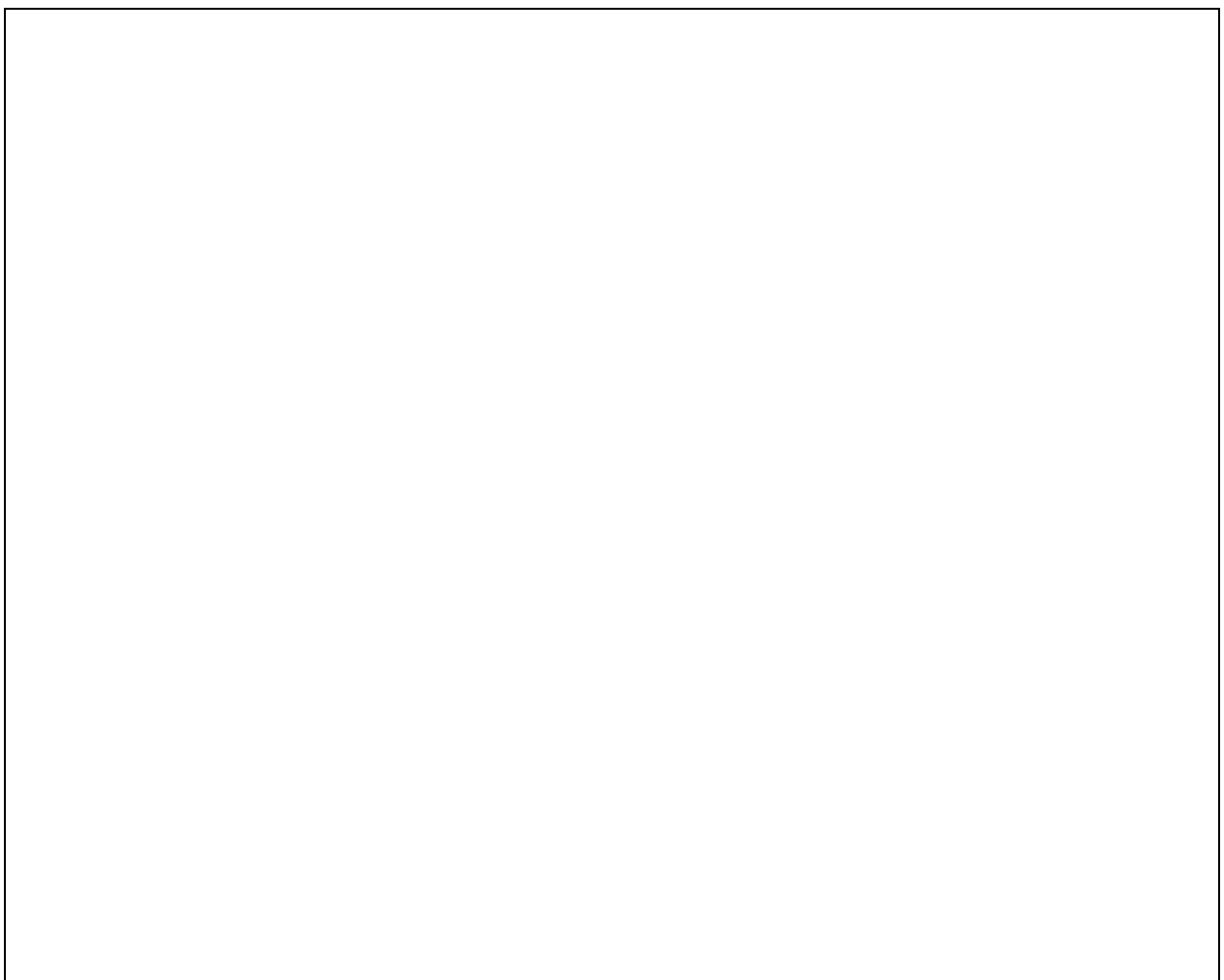
Schritt 3

Gedankenreise

In deinem Audio wartet nun eine ganz besondere und inspirierende Gedankenreise auf dich. Nimm dir einige ruhige Minuten und lerne dein Ziel-Ich schon jetzt kennen. Spüre, wie es sich anfühlt und genieße diese Erfahrung! Viel Spass dabei!

Gedanklich gereist?

Wie hat es sich angefühlt, dein Ziel-Ich so intensiv zu erleben? Super motivierend, oder? Dieses Gefühl kannst du hier in Bildern und Worten festhalten, um immer wieder darauf zurückzukommen und Motivation aufzutanken.



Mein Ziel-Ich gedanklich erlebt Datum:

Schritt 4

Erzeuge den Glauben an dich!

Der einzige Mensch, der wirklich überzeugt sein sollte, dass er sein Ziel erreichen kann, bist DU SELBST. Darum ist es wichtig, alle negativen Glaubenssätze zu entkräften, die dich im Moment noch zurückhalten. Forme sie dafür in positive Glaubenssätze um.

Hemmender Glaubenssatz	Positives Referenzerlebnis	Zielführender Glaubenssatz
„Ich bin schon 100 Mal gescheitert.“	Bevor ich laufen konnte, bin ich tausendmal hingefallen und habe es trotzdem geschafft!	„Das hier ist keine Diät, sondern ich arbeite mit meinem Körper zusammen. Ich kann es schaffen!“
„Ich bin zu undiszipliniert.“	Wenn mir etwas Spass macht, ist es überhaupt kein Problem.	„Mit dem mentalen Training ändere ich auf positive, angenehme Art und Weise meine Gewohnheiten.“
„Ich bin schon dick geboren/bin einfach ein dicker Mensch.“	Es gibt keine dick-geborenen Menschen. Es gab Zeitpunkte, in denen ich schlanker war.	„Ich lerne immer besser, mein Sättigungsgefühl zu beachten und dann aufzuhören.“
„Ich kann nicht aufhören zu essen, wenn ich satt bin.“	Ich erinnere mich an einige Momente, in denen ich nur bis zur angenehmen Sättigung gegessen habe.	„Ich esse bis ich angenehm gesättigt bin und höre dann mit Leichtigkeit auf zu essen.“
„Ich muss perfekt sein.“	Ich liebe meine engen Bezugspersonen nicht aufgrund ihrer Perfektion! Man kann nicht perfekt sein und das ist auch gut so.	„Ich darf so sein, wie ich bin!“

„Nur wenn ich schlank bin, bin ich erfolgreich und etwas wert.“	Ich war schon erfolgreich mit meiner aktuellen Figur! Es gibt erfolgreiche Menschen mit jeder Körperform. Jeder Mensch ist wertvoll!	„Ich bin erfolgreich und wertvoll!“
„Ich bin ein Verlierer-Typ.“	Ich habe in meinem Leben schon häufig etwas geschafft! Schule abgeschlossen, einen Job gefunden ...	„Ich bin ein Gewinner-Typ!“
„Ich werde eh wieder zunehmen.“	Wenn ich etwas verändere und zu 100% dahinterstehe, dann schaffe ich genau das, was ich mir vornehme.	„Ich werde mein Wohlfühlgewicht halten.“

Notiere hier deine hemmenden Glaubenssätze:

Hemmender Glaubenssatz	Positives Referenzerlebnis	Zielführender Glaubenssatz



Botschaft von Maria:

Wenn du das Thema Glaubenssätze noch vertiefen möchtest, habe ich gute Nachrichten: In unsere online oder Präsenz Sitzungen gehen wir noch einmal gemeinsam darauf ein.

Schritt 4 abgeschlossen Datum:

Schritt 5

Intensiv-Sitzung: Freude und Schmerz

Absolviere zuerst die Intensiv-Sitzung mit deinem Audio und starte anschliessend die folgenden Übungen.

Teil 1: Schmerz – Der Preis, den du bezahlst.

Schreibe auf, welche Dinge, Erlebnisse und Gefühle du in drei Monaten, drei Jahren, zehn Jahren und 20 Jahren verpasst und was du dafür bezahlst, wenn du so weitermachst wie bisher. Bedenke dabei folgende Lebensbereiche: Beziehungen, Gesundheit, Gefühle, Beruf, Vorbildfunktion und Spiritualität.

[illegible]

Teil 2: Freude – Die Dinge, die du gewinnst

Schreibe auf, was du in drei Monaten, drei Jahren, zehn Jahren und 20 Jahren gewinnst, wenn du dein Selbstbild veränderst und dein Wohlfühl-Ich wirst. Bedenke dabei folgende Lebensbereiche: Beziehungen, Gesundheit, Körper, Gefühle, Beruf, Vorbildfunktion und Spiritualität.

[illegible]

Teil 3: Mache dein Lieblingslied an und tanze, als hättest du dein Ziel bereits jetzt erreicht!

Teil 4: Verpflichte dich!

Schreibe einen kurzen Brief an eine wichtige Schlüsselperson, in dem du ihm/ihr erklärst, was du erreichen wirst und wieso du dich innerlich absolut verpflichtet fühlst, es zu schaffen. Schreibe auf, was du konkret in den nächsten Wochen dafür tun wirst. Sende den Brief ab und behalte dir eine Abschrift in diesem Workbook.

Tipp von Maria

Falls du auf keinen Fall meiner Empfehlung folgen möchtest, den Brief an eine Schlüssel- person zu schreiben, kannst du ihn auch an dein zukünftiges-Ich (z.B. in einem oder drei Jahren) richten.

Beispiel_

Lieber Tom,

du bist nun seit einiger Zeit mein Partner. Ich liebe dich und ich weiß dich sehr in meinem Leben zu schätzen. Ich möchte dir schreiben, dass ich etwas in meinem Leben verändern werde. Ich werde ein neues, gesundes Leben führen, in dem ich glücklich, lebendig und frei bin. Ich werde meine Essgewohnheiten positiv verändern und mein absolutes Wohlfühlgewicht erreichen, ohne Diät zu halten.

Ich habe diese Entscheidung getroffen, weil ich weiss, dass ich für den Rest

meines Lebens sowohl für mich, als auch für dich eine besondere Lebensqualität erschaffen möchte. Ich weiss, dass wir beide es verdient haben, dass dieses Thema uns nicht mehr aufhält, sondern uns positiv begleitet.

Ich wünsche mir, dass du mich an meine Vorsätze erinnerst und mich auf meiner Reise unterstützt. Ich werde dich auf dem Laufenden halten und dich über meinen Fortschritt informieren.

Ich weiss deine Unterstützung sehr zu schätzen!

In Liebe,

Maria

Liebe /r

[illegible]

Botschaft von Maria

Nur wer weiss, wo er hinläuft, wird auch dort ankommen!

Abschluss deines

Meilensteins 1 und 2.

Herzlichen Glückwunsch! Wenn du hier angelangt bist, hast du soeben den ersten, zweiten und die dritten Meilenstein auf deiner Reise absolviert. Dein Ziel zu kennen ist die Grundlage für deinen Erfolg! Lächle einmal und feier dich für diesen wichtigen Fortschritt!

Hast du in deinem Audio-Erfolgstracker, bereits deine Häkchen gesetzt? Wie du nun weißt, triffst du 90% deiner täglichen Entscheidungen unbewusst. Deshalb sind die Audios deine wertvollste Unterstützung auf deiner Reise zum Wohlfühlgewicht.

Jetzt folgt eine kurze Einführung in die **Grundsätze**, um direkt flexibler und intuitiver essen zu können. In Meilenstein1,2 dient diese Einführung als reine Inspiration, bevor wir uns in Meilenstein 3 eingehender mit den Grundsätzen zum intuitiven Essen beschäftigen.

Grundsatz 1:

Ehre deinen echten Hunger – Iss, wenn du körperlich hungrig bist!

- Hunger ist etwas Gutes: Er zeigt dir, dass dein Körper Energie in Form von Essen benötigt.
- Anzeichen für körperlichen Hunger sind z.B.: Leises Magengrummeln, -knurren oder -kneifen oder ein flaues Gefühl im Magen. Auch ein Gefühl der Schwäche oder der Benommenheit sowie Kopfschmerzen können Signale sein.
- Der Unterschied zum Appetit oder „Lustessen“ ist, dass körperlicher Hunger nach und nach stärker wird und geduldiger ist.
- Durst und das Bedürfnis deiner Zellen nach Sauerstoff können sich manchmal ebenfalls wie Hunger anfühlen. Trinke daher stets genug Wasser und nimm einige tiefe Atemzüge, bevor du isst.

Grundsatz 2:

Ernähre deinen Körper – Wähle das, was dir schmeckt und deinem Körper guttut!

- Ein gesunder Körper benötigt Eiweisse, Fette und Kohlenhydrate sowie Mikronährstoffe.
- Jeder Körper ist individuell und keine Diät kann dir das genaue Mass vorgeben. Wenn du zu wenig oder zu einseitig isst, weil eine Diät es dir vorschreibt, ist dein Körper nicht optimal versorgt: Du fühlst dich schlapp, bekommst Heisshunger und du nimmst langfristig zu.
- Was dir bei Hunger so richtig gut schmeckt, ist häufig genau das, was dein Körper gerade braucht.
- Nicht immer kannst du das essen, was gerade deine erste Wahl wäre. Doch körperlicher Hunger ist gar nicht so spezifisch und gibt sich oft schon mit einer kleinen Auswahl verschiedener Lebensmittel zufrieden.

Grundsatz 3:

Geniesse langsam und achtsam – Mache Essen zu einer vollen Tätigkeit!

- Wenn du dich beim Essen von einer anderen Tätigkeit ablenken lässt, isst du schnell über deine Sättigung hinaus.
- Schalte alle Ablenkungen wie z.B. den Fernseher und das Radio aus, lege das Handy und das Buch weg und konzentriere dich auf den Genuss deines Essens.
- Gespräche mit der Familie oder Freunden sind hierbei nicht gemeint.

Grundsatz 4:

Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen!

- Der perfekte Zeitpunkt, das Essen zu beenden, ist, wenn der Geschmack des Essens nachlässt und dein Essen dir nicht mehr so gut schmeckt.

- Es kann auch sein, dass es sich anfühlt, als würde sich dein Magen verschliessen.
- Es braucht etwas Übung, das Sättigungsgefühl wieder wahrzunehmen, wenn wir es lange Zeit nicht beachtet haben

Platz für deine Gedanken, Gefühle oder wichtige Notizen zum

1. Meilenstein auf deiner Reise:

**Das beste Projekt
an dem du jemals
arbeiten wirst, bist du selbst**

Beginn meiner Reise

Hier Vorher-Bild einkleben

Gewicht: kg

Masse:

Oberarm: cm

Bein: cm

Brust:.....cm

Po:.....cm

Taille:.....cm

Ich fühle mich:

.....

.....

.....

.....

Brust: cm Po: cm Taille: cm

Nach Vollendung meiner Reise

Hier Nachher-Bild einkleben

Gewicht: kg

Masse:

Oberarm: cm

Bein: cm

Brust:.....cm

Po:.....cm

Taille:.....cm

Ich fühle mich:

.....
.....
.....
.....

Brust: cm Po: cm Taille: cm

Hauptttitel

Meilensteine 1 - 6

Überschrift 1

Überschrift 2

1.1.1. Überschrift 3

Textblock

10. Aufzählungstitel

Aufzählung