

DER MENTAL KURS ZUM LIFECHANGER ENERGY KÖRPER PROGRAMM FÜR DEN KÖRPER

1

ARBEITSBUCH

Umweltfreundlich drucken ab Seite 2.

EINFÜHRUNG UND ALLGEMEINES WISSEN

Herzlich willkommen.

Das Ziel dieses Programmes ist es, dich gleichzeitig körperlich und mental in den Aufschwung zu bringen. Das bedeutet, dass das Programm aus 2 Teilen besteht, welche wir jetzt mit dir hier kurz besprechen möchten, damit du eine Übersicht hast.

Das Programm besteht aus 2 Teilen:

BODY RESTART	<p>Das Körperprogramm soll folgende Veränderungen bei dir bewirken:</p> <ul style="list-style-type: none">• Altlasten wie Übergewicht und Müdigkeit/Abgeschlagenheit nachhaltig abwerfen.• Den Darm wieder in Schwung bringen, sodass er die Nährstoffe nicht im Töpfchen landen.• Deinen Stoffwechsel wieder ankurbeln, sodass er wieder normal funktioniert.• Das Immunsystem, die Hormone ausgleichen und die Gesundheit stärken.• Andere körperliche Verbesserungen. <p>Deine persönliche Lifechanger Energy Flugbegleiter*in oder eine andere kompetente Person mit Erfahrungen zu unserem Konzept, werden dafür ein massgeschneidertes Körper Aufschwung Programm mit dir zusammenstellen. Wenn du noch keine persönliche Begleitung hast, dann wende dich via Webseite an unsere Zentrale.</p>
-------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2

MIND RESTART	<p>Das Mentalprogramm besteht aus einem Online Kurs, welcher folgende Veränderungen bei dir bewirken soll:</p> <ul style="list-style-type: none">• Das bisherige Bewusstsein für das eigene Leben wird verändert.• Das bisherige Bewusstsein zu dir und deinem Körper wird verändert.
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Was du vor Beginn wissen solltest?

Es ist nicht nur der Kopf und die Gedanken, welche bei uns in eingefahrenen Mustern funktionieren. Nein auch der Körper selbst besitzt ein eigenes Mindset. Auch er hat sich im Laufe der letzten Jahre an Abläufe gewöhnt und funktioniert somit «automatisch».

Es nützt nichts, wenn wir eine kurzfristige körperliche Verbesserung durch den Verstand für den Körper erreichen! Wir müssen die Muster im Kopf und im Körper durchbrechen und neu programmieren.

Aber Achtung:

Unser Verstand reagiert mit Gegenwehr, wenn etwas Neues im Leben etabliert werden soll, und so wird dieser auch während dieses Kurses ab und zu rebellieren. Sei also gewarnt. Dein Verstand kennt es nicht anders und ist bisher von einer ganz anderen Wirklichkeit ausgegangen. Deshalb vorab gleich die Bitte: Wenn du Abwehr spürst, dann lass diese zu und mache sie dir einfach bewusst. Du merkst das daran, wenn du einiges, was du hier hörst, nicht glaubst, es ignorierst oder sogar ins Lächerliche ziehst.

Bitte sei einfach offen für das, was wir dir hier in diesem Kurs übermitteln wollen. Am Ende wirst du uns dankbar sein, denn der Ansatz, den wir hier verfolgen ist auf universelle Gesetze aufgebaut.

Lass uns also starten!

Die Kurs Module sind aufeinander aufgebaut und deshalb empfehlen wir dir, diese auch in der erwähnten Reihenfolge zu studieren.

Es gibt keine Zeitvorgaben. Wir empfehlen dir jedoch, die Module so schnell wie möglich hintereinander durchzuarbeiten, denn sonst verlierst du den Faden.

Viel Erfolg.

MODUL 1

AKZEPTIERE DEINEN IST-ZUSTAND

Der erste Schritt ist die vollständige Akzeptanz der IST-Situation. Dieser Zustand wird nicht verurteilt, bewertet oder bekämpft. Es ist, wie es ist.

Deine bisherigen Gewohnheiten und Überzeugungen haben das hervorgerufen, wie dein Körper JETZT aussieht und wie du handelst. Aber du wirst dich dafür nicht verurteilen!

Es gilt jetzt zu beschliessen, dass du ab jetzt eine nachhaltige und langfristige Veränderung erreichen und somit einen anderen IST-Zustand erreichen willst:

DEIN NEUER IST-ZUSTAND WIRD SO AUSSEHEN:

Du lebst in einem total vitalen Körper mit dem idealen Gewicht und einen total vitalen Geist.

Damit kannst du jetzt vielleicht noch gar nichts anfangen, aber deshalb bist du ja hier in diesem Kurs. Wir entwickeln diese Vorstellung nun für dich, sodass du bald weisst, wie dein neues ICH aussehen wird.

Aber nun geht es erst einmal darum, dass du deinen IST-ZUSTAND akzeptierst.

Dazu haben wir Aufgaben für dich vorbereitet.

4

AUFGABEN

1. Betrachte dich mit den Augen der Liebe

Die folgende Übung hilft dir, deine Überzeugungen von AUSSEN NACH INNEN zu verändern. D.h. wir ändern unsere Betrachtungsweise auf uns selbst und damit unsere Überzeugung.

Sich selbst schön zu finden, fällt den meisten von uns nicht leicht. Wir haben uns schon seit vielen Jahren selbst kritisiert und das vor allem zum Thema Körper.

Am deutlichsten wird das, wenn wir vor einem Spiegel stehen oder an einer spiegelnden Fläche vorbeigehen. Ganz schlimm ist es, wenn wir nackt vor dem Spiegel stehen. Uns gefällt nicht, was wir zu sehen bekommen.

Schonungslos sehen wir das was und überhaupt nicht gefällt.

Viele von uns fallen sogar in tiefe Hoffnungslosigkeit, wenn sie sich selbst im Spiegel betrachten.

Das ist das wahrscheinlich schlimmste Urteil, welches wir über uns selbst fällen können. Warum ist das so? Weil unser Körper und jeder seiner einzelnen Zellen aufnehmen und sich ganz danach einrichten.

Wir geben in solchen Augenblicken direkte Befehle an unseren Körper, welche schlimme Auswirkungen haben. Wir sind uns dessen nicht bewusst, denn wieso würden wir uns sonst dermassen selbst schaden wollen.

Und das Ergebnis davon:

Wenn wir uns selbst ablehnen, lehnen uns alle anderen auch ab.

Darum kommt jetzt zur Aufgabe, die es in sich hat.

VERÄNDERE DEINE EINSTELLUNG ÜBER DICH SELBST.

Und jetzt werden wir anfangen damit, dass du anfängst deinen Körper zu lieben, wie er jetzt ist.

Alles, was du nun benötigst, ist Ruhe, ein wenig Zeit und einen grossen Ganzkörper Spiegel. Ja und auch noch eine grosse Portion Mut. Denn einfach wird es nicht!

Wähle eine Zeit aus, in der dich niemand stören kann und niemand in das Zimmer platzen wird (schliesse am besten ab). Schalte dein Handy ab und drehe die Heizung auf, damit der Raum nicht kalt ist.

Nun ziehe dich nackt aus und setze dich auf einen Stuhl vor den Spiegel. Entspanne dich und komme zur Ruhe.

Jetzt kümmerst du dich nur noch um dich. Betrachte dich nun von oben bis unten und bleibe ruhig und gelassen.

Betrachte deinen Körper in aller Ruhe, dein Gesicht, deine Haare, deine Hände, deine Füsse, deine Hautfarbe usw.

Wie siehst du dich?

Kannst du dich liebevoll betrachten, oder fängst du automatisch an, deinen Körper zu bewerten? Welche Gefühle kommen hoch?

Viele Emotionen können jetzt auftauchen, wie Trauer, Angst, Stolz, Wut, Widerspruch, Neugier, Lust, Scham usw.

Beobachte einfach was genau passiert.

Vielleicht kommt auch Wehmut über all die verlorenen Jahre hoch. Oder es steigen Erinnerungen auf, welche du schon lange vergessen und vergraben hast.

Lass deine Gefühle zu! Sie sind ein Teil von dir!

Vielleicht kommen auch Worte hoch, die man dir früher zu deinem Körper gesagt hat. Worte, die verletzend waren und seelische Wunden verursacht haben.

Je länger du dich selbst im Spiegel betrachtetest, desto mehr wird mit dir passieren. Du schenkst dir jetzt endlich mal selbst die volle Aufmerksamkeit. Und genau das verändert unsere Betrachtungsweise. Wir bringen unseren Körper wieder in unser Bewusstsein hinein.

Betrachte bitte auch alle Stellen auf deinem Körper, welche du ablehnst. Betrachte sie trotzdem intensiv und versuche zu verstehen, warum diese Stellen sich so entwickelt haben (z.B. der dicke Bauch).

Betrachte es mal so, dass dein Körper dir mit Hilfe dieser abgelehnten Stellen geholfen hat etwas zu verarbeiten. Voller Liebe hat er all die Nahrung eingelagert für dich zur Hilfe, obwohl es ihm viel zu viel war. Das alles hat er stillschweigend als Hilfe für dich getan, ohne zu murren.

Du siehst es nun, dass du deinem Körper eigentlich danken solltest für seine Hilfe und nicht anklagen.

Beginne zu verstehen, dass dein Körper immer auf deiner Seite steht, und zwar vom ersten Atemzug bis zum letzten. Er war immer für dich da!

So und jetzt kommt die alles verändernde Frage:

Wie oft warst du für ihn da?

Wie viele Jahre hat dir dein Körper schon wunderbare Dienste geleistet?
Und wie oft hast du dir Zeit genommen, ihm dafür dankbar zu sein?

Deshalb darfst du jetzt damit beginnen und deinem Körper danken, weil er atmet, Nahrung aufnimmt und verwertet und Gifte wieder ausscheidet. Danke deinem Körper dafür, dass er so viel leistet und das jede Sekunde, jede Minute, jeden Tag. Niemals gibt er auf, trotz der vielen Schindereien und Beleidigungen von deiner Seite her.

Gehe in das Gefühl der Hochachtung für deinen Körper und fühle wirkliche Dankbarkeit.

Mache das bitte von nun immer dann, wenn du dich in einem Spiegel betrachtest. Gib deinem Körper immer wieder Liebesenergie.

Die Ergebnisse aus dieser Übung werden dich verblüffen.

Beende ab sofort alle negativen Beurteilungen zu deinem Körper!

Lächle dein Spiegelbild jedes Mal an und sage in Gedanken: ICH LIEBE DICH
UND ICH DANKE DIR.

Deine ab sofort liebevollen Gedanken über deinen Körper, werden seine Zellen beeinflussen und du wirst eine strahlende Erscheinung werden.

Bitte wiederhole diese Übung mindestens 2- bis 3-mal, oder täglich für einen kurzen Moment.

2. Rede nie mehr schlecht über deinen Körper! Auch nicht im Spass!

Sei dir bewusst, dass alles, was du über deinen Körper sagst, direkt den Zellen übermittelt wird und sich genauso manifestiert.

MODUL 2

IDENTIFIZIERE DICH SELBST

Was du kannst oder nicht kannst, hängt weniger von deinen tatsächlichen Fähigkeiten ab als vielmehr von der Vorstellung darüber, wer du zu sein glaubst und was du dieser Person zutraust.

Das Bild, das du von dir selbst hast, also dein SELBSTBILD, entsteht vor allem durch deinen Glauben über dich. Dieser Glaube bestimmt, wie du dich verhältst. Auch dein Denken, deine Gefühle und eine Leistungsfähigkeit werden dadurch beeinflusst. Dein Selbstbild bestimmt über dein Leben.

Deshalb wollen wir dein Selbstbild nun ergründen.

AUFGABEN

1. Identifiziere dich selbst

Bitte schaue dir folgende Aufstellung an und identifiziere deine eigene Person.

Zu welcher der folgenden Personen Gruppen gehörst du? Bitte sei ehrlich zu dir selbst und kreuze das an, was für dich zutrifft.

Gruppe A PERSONEN

- Unterwegs nehmen sie neue Gedanken und Gewohnheiten und Glaubenssätze erfreut an.
- Sie handeln sofort und setzen das Erlernte in die Praxis um.
- Sie starten ein moderates Bewegungsprogramm.
- Sie stellen ihre Sichtweise zum Thema Ernährung um.
- Sie trennen sich von Lebensmitteln, welche ihnen nicht guttun.
- Sie sind wählerisch und essen nicht alles.
- Sie übernehmen Selbstverantwortung.
- Sie erlangen Macht über ihre Gedanken.
- Sie lernen neue und zum Erfolg führende Gedankenmuster.
- Sie lösen sich von alten Gewohnheiten.
- Sie lernen zu träumen und zu visualisieren.
- Sie erkennen blockierende Gedanken und lösen diese auf.
- Sie machen alles für sich und nicht für andere.
- Sie verlieren nie ihr Ziel aus den Augen.
- Sie lernen aus Fehlern und wachsen daran.
- Sie lieben sich selbst und sind absolut gut zu sich selbst.

Gruppe B PERSONEN

- Sie suchen Wochen, Monate, Jahre nach der ultimativen Lösung.
- Sie kaufen «Wunderpillen» und immer neue Diätprogramme.
- Sie essen alles und mögen alles.
- Sie machen mal Low-Carb dann wieder High-Protein Kuren.
- Sie sind ihren alten Gewohnheiten sehr treu.
- Sie sind in Gedankenkarussellen gefangen.
- Sie lieben kurzfristige Befriedigungen.
- Sie haben immer das Gefühl auf etwas verzichten zu müssen.
- Sie wollen sich immer wieder belohnen.
- Sie lieben Gemütlichkeit.
- Meistens möchten sie nichts verändern, aber trotzdem eine schlanke Figur haben.
- Sie bleiben nicht am Ball und suchen immer wieder nach neuen Lösungen.
- Sie sind sich ihres Unterbewusstseins nicht im Klaren.
- Sie legen den Fokus immer auf Essen.

Identifiziere dich bitte selbst. In welcher Gruppe hast du die meisten X gesetzt?

Wenn du viele X bei Gruppe B hast, dann kehre jetzt nochmals ein bei Dir selbst und beantworte dir selbst folgende Fragen (am besten schriftlich):

- Welche Kenntnisse fehlen dir für den Erfolgsweg der Gruppe A?
- Finde heraus, was dich daran hindert, deine Ziele zu erreichen.
- Warum hast du das Gefühl auf etwas verzichten zu müssen, wenn du ein anderes Essverhalten anstrebst?
- Was bedeutet Belohnung für dich und wann brauchst du diese?
- Warum muss Belohnung etwas zu Essen sein?
- Würdest du als Kind mit Essen anstatt mit Zuneigung belohnt?
- Was für ein Gefühl steckt hinter der Belohnung Essen?
- Wie kannst du dieses Verhalten ersetzen?
- Wie kannst du innere Leeren mit Erfüllung umwandeln?
- Was hindert dich daran aktiv zu werden?
- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Welche neuen Gewohnheiten wären für dich akzeptabel?
- Was sind deine Besonderheiten als Mensch?

8

Du wunderst dich vielleicht, warum wir dich anleiten, dich mit dir selbst zu beschäftigen?

Die Antwort: Wir verfolgen hier in diesem Kurs einen anderen Weg.

Dein alter Weg: Du musstest etwas TUN, um etwas zu HABEN und dann zu SEIN.

z.B. Du musstest eine Diät machen (TUN) um einen vitalen Körper zu HABEN und damit erfolgreich, geliebt, begehrenswert etc. zu SEIN.

Dein neuer Weg mit uns: Du bist bereits im erfolgreichen, begehrenswerten, geliebten, erfüllten SEIN und siehst deinen vitalen Körper bereits jetzt genauso. Dann geht erst los mit TUN und am Ende wirst du einen vitalen, schlanken Körper HABEN.

Wir gehen den Weg also genau umgekehrt!

Und auch in diesem Kapitel möchten wir dich darauf hinweisen, dass es eine gewisse Willenskraft, Disziplin und Beständigkeit braucht, um seine Ziele zu erreichen.

Vielleicht hast du keine Lust, dich mit dir selbst zu beschäftigen und legst die Aufgabe schon zu Seite und verschiebst deine Bearbeitung?

Ja es ist anstrengend ein neues ICH zu erschaffen! Aber wenn du das Körperprogramm und den Mind Reset beharrlich durchziehst, dann wirst du für lange Zeit belohnt und es wird leichter.

Was sind schon ein paar Wochen gegen den Rest des Lebens?

MODUL 3

STARTE MIT DEM «MIND RESET»

Jetzt ist es Zeit deine alten Überzeugungen und Glaubenssätze zu betrachten und dann zu löschen und neue zu installieren.

So seltsam es auch ist, unser Leben wird zu 95% von unserem Unterbewusstsein gesteuert. Dort laufen alle Programme ab, die uns lenken.

Die unterbewussten Programme entstanden zum grössten Teil in unserer Kindheit. Wir nahmen all die Meinungen und Urteile und Bewertungen anderer in uns auf und passten unser Verhalten diesen Aussagen an. Unbewusst prägte sich so unser Wesen.

Auch wenn wir uns heute dieser Kindheitsprägung überhaupt nicht mehr bewusst sind, so tauchen diese doch immer wieder auf. Sie tun das auch, wenn wir glauben sie schon längst überwunden zu haben.

Noch heute stecken wir in Schubladen, in die wir in frühester Kindheit hineingesteckt wurden. Natürlich nur, sofern wir die Auflösungen nicht schon gemacht haben.

Wenn wir heute etwas wahrnehmen, dann wird diese Wahrnehmung durch unseren unbewussten Filter bestimmt und so bestimmen wir, was für uns «wahr» ist. So haben sich tief verwurzelte Glaubenssätze und Prägungen installiert, welche unser Leben heute noch beeinflussen.

Da wir hier in einem Veränderungsprogramm für den Körper und Geist sind, ist anzunehmen, dass wir nicht so sind, wie wir gerne sein möchten. Und es ist weiter anzunehmen, dass uns unsere unbewussten Überzeugungen und Prägungen boykottieren. Und da das so ist, helfen z.B. keine Abnehmprogramme jeglicher Art. Solange diese Prägungen da sind, werden wir immer auf verlorenem Posten kämpfen.

Das ist wirklich paradox, dass wir das noch nie so betrachtet haben.

Das bedeutet, dass wir diese Überzeugungen und Prägungen nun herausfinden müssen und umschreiben in neue.

AUFGABEN

1. Entdecke deine Glaubenssätze und Überzeugungen zu deinem Körper

Bitte notiere dir jetzt alles was, dir zum Thema Übergewicht/Untergewicht/Körper allgemein in den Sinn kommt:

Was denkst du über dich und deinen Körper?

Welche Erfahrungen hast du in deiner Kindheit zu diesem Thema gemacht?

Wie sprichst du selbst über dich und deine Figur?

Was denkst du, wenn du dich im Spiegel anschaust?

Wie denkst du über andere Menschen und deren Körper?

Was denkst du über Essen und bestimmte Lebensmittel?

Versuche nicht dich zu beschränken und beurteile nichts. Sei einfach offen und schreibe alles auf, auch das, was du bisher noch nie bedacht hast.

Vielleicht fällt es dir am Anfang nicht leicht das zu tun. Aber wenn wir damit mal angefangen haben, kommt sehr oft eine Lawine ins Rollen und es fallen einem immer mehr Punkte ein. Es können auch Emotionen auftauchen während dieser Übung und plötzlich wird einem bewusst, wie vernichtend man über sich selbst denkt.

Es wird mit Sicherheit auch Abwehr gegen diese Übung hochkommen. Wenn du diese Abwehr spürst, dann ist das normal. Es ist nicht schön, wenn man feststellt, wie man über sich selbst denkt.

Es tauchen immer mehr Sachen auf, welche man schon längst vergessen hat.

Kehre immer wieder zu dieser Liste zurück und notiere alles, was dir hochkommt.

Sobald deine Liste schon lang genug ist, gehe einen Schritt weiter.

Nimm dir jetzt jede Überzeugung und jeden Glaubenssatz einzeln vor und lese diesen langsam durch. Schliesse deine Augen und frage dich:

«Wer sagt das?»

Wenn du das eine Weile lang machst, wirst du erstaunt sein, welche längst vergessenen Bilder hochkommen werden.

Mit Sicherheit wirst du feststellen, dass viele deiner Überzeugungen / Glaubenssätze gar nicht von dir stammen und zu dir gehören.

2. Schreibe deine bisherigen Glaubenssätze und Überzeugungen um

Nimm jeden einzelnen Satz, den du unter 1. notiert hast und schreibe ihn um.

Beispiele:

Ich bin viel zu dick und kann mich so nicht zeigen >

Ich liebe mich so wie ich bin

Es ist total schwer abzunehmen >

Es ist einfach abzunehmen

Etc.

Bitte lasse diese Aufgabe nicht aus, weil sie sehr unbequem ist!

Wenn wir alle Sätze positiv umwandeln, geschieht etwas Tiefgreifendes. Unser Verstand beginnt sich neu einzustellen. Wir lernen, dass es immer eine Alternative gibt zu dem, was wir bisher als «wahr» angenommen haben.

Wir können unsere Bewertungen nämlich jederzeit ändern! Es braucht eine Weile, bis das Unterbewusstsein das annimmt, aber dann sind die alten Glaubenssätze irgendwann Vergangenheit und sie sind weg.

Wenn wir unsere Meinung über uns verändern, ändern wir uns automatisch. Wir senden neue Botschaften an unseren Körper, der sich danach ausrichtet. **Denn worauf wir unsere Energie richten, das wird eintreffen.** Das ist das universelle Gesetz der Anziehung. Diesen Satz kannst du dir gross in dein Notizbuch schreiben.

So einfach das klingen mag, so effektiv ist es aber. Allerdings passiert das nicht sofort. Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass es ca. 21 Tage dauert, bis eine neue Prägung überhaupt installiert ist und dann dauert es noch bis zu 3 Monaten bis diese stabil sitzt. Deshalb sollten wir unsere neuen Prägungen ständig wiederholen.

Am wirkungsvollsten ist es, wenn wir ein Ritual daraus machen:

- Verbrenne deine alten Sätze in einem Feuer oder streiche sie durch mit roter Farbe.
- Während du das tust, spüre wie die alten Überzeugungen/Glaubenssätze davonfliegen für immer und eine Leere zurücklassen.
- Dann fülle die Leere mit deinen neuen Sätzen und deinen positiven Affirmationen.
- Spüre die Kraft, die damit in dir aufsteigt und spreche dir deine neuen Sätze nun laut vor (jeden Tag mehrmals, Mindestens 21 Tage lang). Du kannst dir die neuen Sätze auch auf Band sprechen (z.B. auf deinem Smartphone mit der Diktier-App) und jeden Tag mehrmals deiner Stimme lauschen.

Wunder geschehen durch positive Überzeugungen und Wiederholungen bis diese so tief sitzen, dass sie das neue Normal sind.

Nun haben wir den ersten Teil geschafft:

Wir haben eine neue Vision entwickelt, welche wir nun mit aller Kraft umsetzen werden.

Alte Überzeugungen und Glaubenssätze haben wir umgewandelt und unser neues Denken wird neue Emotionen hervorbringen. Diese neuen Emotionen beeinflussen unser Handeln und dieses Handeln wird neue Ergebnisse bringen – langfristige Ergebnisse, welche unserem neuen Denken entsprechen.

Es muss so eintreffen, denn es handelt sich hier um ein Gesetz:

DAS GESETZ DER ANZIEHUNGSKRAFT.

Der Reset ist nun abgeschlossen und wir haben die Neuprogrammierung gestartet. In den nächsten Wochen werden wir nun das neue ICH noch weiter festigen und fixieren.

MODUL 4

ERSCHAFFE DIE VISION DEINES NEUEN ICH

Jetzt befassen wir uns intensiv mit der Aufgabe ein neues ICH für dich zu erschaffen.

Wie möchtest du sein? Wie möchtest du aussehen? Wie möchtest du leben? Wie fühlt sich dein Körper an?

AUFGABEN

1. Aktiviere deine Vorstellungskraft und trete mental in den Körper einer schlanken, vitalen, gesunden Person hinein,

- um zu fühlen, wie sich die Person fühlt
- um zu sehen, was die Person denkt
- um zu beobachten, wie sich die Person ernährt
- um zu spüren, wie es sich anfühlt in Bewegung zu sein
- um die Energie, die Kraft und die Beweglichkeit zu spüren

2. Ändere deinen Blickwinkel

- Wie nimmt diese Person alles wahr?
- Was für eine Bedeutung hat Nahrung für sie?
- Was treibt sie an?
- Welchen neuen Stellenwert hat Essen für sie und welchen hatte es bisher?

3. Stelle dir nochmals vor, dass du einen Astronauten Anzug anhast.

Dieser Anzug ist immens schwer. Er behindert dich in deiner Bewegungsfreiheit und er belastet dich mit körperlichen Beschwerden. Dieses Gewicht zieht dich in die frustrierende Bequemlichkeit. Auch die Mahlzeiten, welche du isst, ziehen dich nach unten. Du kannst dein Leben nicht mehr ausleben. Du fühlst dich gefangen in deiner eigenen Haut. Wenn du hier ein richtiges Unwohlsein spüren kannst, dann bist du total richtig in diesem Kurs. Notiere deine Gefühle.

4. So und nun stelle dir vor, wie du den Astronauten Anzug langsam ausziehst.

Öffne ihn, ziehe ihn langsam hinunter und fühle, wie dieser schwere Ballast von deinen Schultern nach unten gleitet, die Brust befreit, den Rücken entlastet. Spüre wie dein Becken immer beweglicher wird und die Beine sich langsam aus der Starre lösen. Löse dich von diesem dicken Anzug mit all seinem Ballast und mit seinen Limitierungen, Fokussierungen, Gewohnheiten, Schmerzen, Verletzungen, Erniedrigungen, Machtspielchen, Gedankenstrukturen und lasse alles los. Spürst du die Erleichterung?

Diese Erleichterung soll Freude in dir auslösen, denn jetzt beginnen wir in dieser Sekunde dein neues ICH zu gestalten. Notiere deine Gefühle.

5. Und nun mach dir bitte Gedanken darüber:

- Wie möchtest du neu aussehen?
- Wieviel Kilos Ballast willst du abwerfen? Oder wieviel willst du zunehmen, wenn du jetzt zu wenig Gewicht hast?
- Was kannst du mit deinem neuen Körper erleben, was jetzt nicht mehr möglich war?
- Wer oder was hindert dich daran, dich neu zu gestalten?
- Welchen Lebensstil kannst du neu führen?
- Wie wirst du dich kleiden?
- Wie wirst du dich fühlen, wenn du neue Essgewohnheiten mit dem Körperprogramm etablierst?
- Welches Wissen wirst du dir neu aneignen zum Thema Essen?
- Wie wirst du dich fühlen, wenn du täglich ein wenig Bewegung in deinen Tag einbaust?
- Wie sehr freust du dich, dein Leben neu zu gestalten?
- Welches unentdeckte Potential von dir könnte neu belebt werden?
- Welche neuen Hobbies werde ich haben?

Bitte beantworte alle Fragen mit Leidenschaft und Leichtigkeit. Das heutige Ziel ist es, sich dein neues ICH auszumalen und dabei grosse FREUDE zu spüren.

Du wirst diese Aufgaben im Laufe später vielleicht noch ergänzen.

Du hast dein neues ICH nun in deinem Erfolgsjournal beschrieben.

Vielleicht findest du auch Bilder dazu, wie dieses neue ICH aussehen könnte. Wenn ja, dann klebe diese dazu.

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Hauptsache du siehst dein neues ICH vor Augen.

Ein kleiner Trick: Suche aus einem Katalog oder aus einer Illustrierten eine Person heraus, welche genau deine Wunschfigur hat. Aber bitte nimm kein 1,80 m grosses Supermodell, wenn du selbst nur 1.50 m gross bist. Das Bild soll zu dir passen! Schneide es aus und setze ein Foto von deinem Kopf drauf. Oder suche ein Foto von früher, als du noch die Figur hattest, welche du gerne willst.

Hänge die Collage oder das Foto in der Nähe deiner Waage auf und betrachte es jeden Tag mit einem Lächeln und Freude im Herzen. Und das Display deiner Waage überklebst du mit einem Papier und deinem Wunschgewicht drauf. Aber jetzt wirst du immer schon dein Wunschgewicht wiegen, wenn du auf die Waage steigst. Wenn du das nicht machen willst, dann steige ab sofort nicht mehr auf die Waage.

Wichtig ist einfach, dass du anfängst in eine gute Energie zu kommen und dein Projekt mit positiven Gefühlen zu starten.

Du hast heute mit der Erstellung eines neuen Bewusstseins über dein neues ICH gestartet. Wenn heute noch nicht alles perfekt funktioniert hat, macht das

überhaupt nichts. Es wird von nun an wöchentlich leichter. Wichtig ist einfach, dass du dranbleibst.

Du wartest nicht auf ein Wunder, und plötzlich sieht dein Leben ganz anders aus!

Es gilt jetzt einen Weg zu bewältigen. Dieser wird nicht immer einfach sein.

NEU PROGRAMMIERUNGSHILFEN

1 – INSTALLIERE AFFIRMATIONEN

Affirmationen sind positiv formulierte Sätze, welche man ständig wiederholt (wie ein Mantra). Wir sollten diese Sätze ständig vor uns hinsagen, damit sich unser Gehirn langsam, aber sicher auf eine neue Wahrheit einstellen kann.

Affirmationen bauen am schnellsten das ideale Resonanzfeld für unsere Wünsche auf und programmieren unser Gehirn gezielt um.

Affirmationen sind also Befehlssätze für deinen Verstand und für deine DNA.

Wenn sie immer wieder und immer wieder gesprochen oder gedacht werden, wandern sie tief in das Unterbewusstsein und verändern unsere gesamte Grundeinstellung. D.h. die Prägungen, welche wir schon in der Kindheit bekommen haben, werden gelöscht und neu programmiert.

Es ist jedoch ganz wichtig, dass man auch an den Inhalt der Affirmationen glaubt und nicht nur einfach etwas vor sich hin spricht ohne Sinn. Man muss sie mit Haut und Haaren fühlen. Denn in unserem Leben entwickelt sich nur das, was wir auch wirklich fühlen und glauben.

Wenn du merkst, dass beim Affirmieren Ängste hochkommen oder du selbst nicht an die Affirmation glaubst, dann ändere deine Sätze so lange ab, bis du den richtigen und stimmigen Satz für dich gefunden hast.

Du darfst beim Sprechen oder Denken keine Widerstände spüren.

Wenn du z.B. diesen Satz sprichst:

«Ich bin rank und schlank und total vital» (Dein Wunschzustand) – aber jetzt kannst du noch nicht daran glauben, weil du noch 30 kg Übergewicht hast, dann nähere dich langsam an den Wunschzustand an. Spreche in diesem Fall eher so:

«Ich nähere mich meinem Wunschgewicht jeden Tag ein Stück mehr».

Es ist total wichtig, welche Sätze du sprichst und an sie glaubst. Warum?

Ganz einfach, weil durch die gesprochenen oder gesagten Sätze eine ganze Reihe von Ereignissen entstehen.

Was ist die Wirkung von Affirmationen:

- Wir kommunizieren mit unserem Körper durch unsere Gedanken
- Jeder Affirmationssatz ist wie ein ausgesandter Befehl an das Unterbewusstsein
- Affirmationen wandeln deine alten Überzeugungen und Prägungen
- Die neuen Überzeugungen werden von deinem Herz und deiner DANN übernommen
- Deine DNA richtet ihren Bauplan nach deinen Überzeugungen aus
- Wir verändern unseren Glauben in Richtung unseres Wunsches und senden diesen in gebündelter Energie an unseren Körper

Wie sollen Affirmationen lauten:

- Sprich nur in der Gegenwartsform nie in der Zukunftsform:
z.B. «Ich bin schlank» und nicht «Ich will schlank sein» oder «Ich werde schlank». Wenn du etwas willst, dann willst du es ja bereits, d.h. es muss ja nicht mehr eintreffen. Wenn du etwas werden willst, dann wird das nie eintreffen, weil es immer in der Zukunft liegt.
- Streiche die Wörter «nicht» und «kein», denn das Universum kennt diese nicht. Wenn du z.B. sagst «ich will nicht dick sein» dann hört das Universum nur «dick sein» und es lässt dich weiterhin dick sein.
- Formuliere klar knapp und präzise
- Entwickle auch zu jedem Satz das entsprechende Gefühl dazu, denn du musst die Sätze emotional erleben und beim Sprechen oder Denken das Gefühl spüren, welches du hast, wenn dein Wunsch schon eingetroffen ist.

Achtung: Dein Verstand ist momentan auf Übergewicht/Untergewicht programmiert. Er wird dir nicht glauben, wenn du sagst «ich bin schlank». Und weil ihm das nicht gefällt, wird er dir sofort einen Bremsblock reinschieben und dich überzeugen wollen, dass das totaler Blödsinn ist.

Um deinen Verstand zu überlisten, kannst du die Affirmation auch als Frage formulieren, dann hat der Verstand nicht das Gefühl zu lügen.

So uns nun bekommst du eine Auswahlliste von Affirmationen, aus denen du dir deine beste Affirmation aussuchen kannst.

Liste möglicher Affirmationen als Beispiele

Ich werde jeden Tag leichter und leichter.

Ich bin schlank und gesund.

Stück für Stück werde ich ein neuer schlanker Mensch.

Ich erschaffe mein schlankes ICH.

Ab jetzt erlaube ich mir schlank zu sein.

Ich bin mit meinem Figur Ziel liebevoll verbunden.

Ich lächle bei dem Gedanken schlank zu sein.

Ich bin offen und bereit mein Leben zu ändern.

Ich bin offen und bereit schlank zu sein.

Kein Essen der Welt ist es wert übergewichtig zu sein.

Ich liebe meinen neuen Körper.

Ich liebe meine neue Lebensweise.

Ich bin Gewinner*in, weil ich gesund, schlank und glücklich bin.

Ich achte auf meinen Körper, weil ich ihn liebe.
Jeden Tag nähere ich meinem Ziel eines schlanken Körpers.
Ich bin sicher, dass ich alles erreiche, was ich will.
Schlank sein ist meine Lebenseinstellung.
Niemand hat Macht über mich.
Was ich mit in den Kopf setze, das ziehe ich durch.
Nach fetten Mahlzeiten wird mir schlecht, daher lasse ich sie weg.
Ich bin vital, schlank und voller Energie.
Nichts und niemand kann mich aufhalten schlank zu sein.
Von Tag zu Tag nähere ich mich mehr meinem Ideal.
Ich bin aktiv und gesund.
Ich schaffe alles, was ich will.
Kein Essen ist einen Rückfall werden.
Belohnung mit Essen ist vorbei.
Mein natürlicher Zustand ist schlank.
Ich verkörpere jeden Tag meinen neuen, schlanken Körper.
Ich bin mächtig, ich erreiche alle meine Ziele.
Ich erschaffe mich neu.
Meine Beine werden immer schlanker.
Mein Bauch wird jeden Tag flacher und flacher.

** Alle Affirmationen kannst du natürlich auch machen, wenn du nicht abnehmen, sondern zunehmen willst oder eine andere körperliche Veränderung anstrebst. Passe die Affirmationen einfach an.

Zusammenfassung:

Diese Affirmationen helfen dir ein neu denkender Mensch zu werden. Du wirst z.B. Nahrung zukünftig als Nahrung ansehen und nicht als Belohnung. Dein Körper wird dein Heiligtum und nicht dein Mülleimer für Frust. Du wirst akzeptieren, dass dein bisheriges SEIN und TUN der Grund für dein derzeitiges Übergewicht ist. Schuld daran ist nicht dein Partner, dein Job, deine Eltern oder sonst jemand oder etwas. Du steigst damit aus der Bequemlichkeit aus und übernimmst völlige Selbstverantwortung über dein Leben.

Deine Belohnungen sind das Erreichen der Etappenziele. Sobald du ein erstes Etappenziel erreicht hast, wird es immer leichter und leichter. Du gibst nicht auf und so wird auch nie mehr ein Jo-Jo Effekt entstehen.

2 – STOPPE SOFORT ALLE BEWERTUNGEN

Wir haben schon darüber gesprochen, dass wir ab sofort nicht mehr schlecht über uns reden und denken. Auch nicht in witziger Art und Weise.

Das Gleiche gilt auch für andere Menschen. Wir bewerten keine anderen Menschen mehr.

Warum?

Wir haben es bereits gelernt, dass das Gesetz der Anziehung alles liefert, worauf wir Energie legen. Wenn wir also Energie darauf legen andere Menschen schlecht zu bewerten, dann kommt das zu uns zurück.

Bewertest du also andere, dann weckst du diese Energie auch in dir. Deine Bewertung ist allein deine Ansicht, d.h. das heisst, dass du dich selbst siehst in der anderen Person.

Richte deinen Fokus auf das, was dir an anderen Menschen gefällt. Wenn du dich ausschliesslich auf die Schönheit deines eigenen Körpers konzentrierst, wirst du rundherum plötzlich nur noch Menschen sehen, an denen dir etwas gefällt.

Gleiches zieht Gleiches an.

Verstehst du jetzt das Gesetz der Anziehung?

Freue dich also über jede/jeden mit einer guten Figur aus deiner Ansicht.

Du musst es der anderen Person nicht einmal sagen. Du strahlst die Energie aus und die andere Person wird es bemerken.

Wenn möglich, dann lobe andere für ihr Aussehen. Das weckt auch diese Energie in dir.

Verteile Komplimente, damit beschenkst du dich selbst.

Affirmationen dazu:

Ich segne mich und alles um mich herum.

Ich liebe das Leben.

Jede/jeder hat etwas Göttliches an sich.

Ich sehe in andern und mir nur das Schöne.

3 - KEHRE ZURÜCK ZU DIR

Was heisst das?

Du bist nicht dein Körper! Bitte lese an dieser Stelle zuerst das Beilagen Skript.

WERDE DIR KLAR WER DU BIST! WARUM IST DAS SO WICHTIG?

Antwort: Wenn deine Seele hungert, dann isst der Körper!

Der Grund warum du dieses Programm mitmachst:

Du willst dein Leben in den Aufschwung bringen und daher beginnst du dich selbst als Priorität 1 zu sehen und dich selbst zuerst zu verändern.

Dazu solltest du wissen, dass hinter deinem Wunsch in Wahrheit immer nur 2 Dinge stehen, welche das grosse WARUM bilden:

DIE SUCHE NACH LIEBE UND GLÜCK

Du willst deinen Körper jetzt nicht deshalb verändern, weil ...

- Schlankeheit einem Schönheitsideal entspricht
- dein Partner dich sonst nicht akzeptiert
- du einen neuen Partner gewinnen willst
- ...

Sondern, weil ...

- du glücklich mit dir selbst sein willst
- du dich lebendig fühlen willst
- du stolz auf dich selbst sein willst
- du laufen, tanzen, springen usw. willst
- du Lust hast wieder einen Bikini zu tragen
- du dich sehr glücklich nackt im Spiegel anschaut
- du dich beim Sex wieder zeigen willst
- du dich generell wieder sichtbar machen willst

Der Körper ist sehr oft nur eine äussere Entsprechung von mangelnder Selbstliebe und Selbstwert!

Wir sind also oftmals nach aussen hin nicht deshalb nicht liebenswert, weil unser Körper nicht stimmig ist, sondern wir uns selbst für nicht liebenswert halten.

Du kennst bestimmt den Typ Teddybär, welcher total in sich selbst ruht und nie auf die Idee käme eine Diät zu machen. Dieser Teddybär liebt sich selbst.

Darum bedenke:

Viel wichtiger als abnehmen/zunehmen ist es, dir selbst das zu geben, was du wirklich brauchst:

Liebe, Anerkennung, Geborgenheit, Zuneigung = SELBSTLIEBE!

Wenn du deiner Seele als das gibst, dann braucht der Körper nicht mehr essen, um die Seele zu füttern.

Ein ganz gutes Mittel dafür ist Bewegung und Dankbarkeit.

Wenn du dich bewegst, wird der Körper Glückshormone austossen.

Wenn du dankbar bist, dann kannst du nicht gleichzeitig unglücklich sein und aus Frust essen.

Also los!

Bewege dich und baue täglich sehr viel Dankbarkeitsgefühle in dein Leben ein.

Das wird dich glücklich machen.

Wenn wir glücklich sind, ist auch jede Zelle unseres Körpers glücklich.

ZURÜCK ZU DIR HEISST ALSO ÜBERSETZT:

KEHRE ZURÜCK IN DEIN LEBENSGLÜCK

Dieses kannst nur du selbst für dich erschaffen!

Das Glück steht dir zu.

Es stand dir schon immer zu.

Du hast es nur vergessen.

Wenn du glücklich bist und im Gleichgewicht mit dir, wird sich dein Ungleichgewicht deinem Glücksgefühl anpassen.

Abnehmen/zunehmen wird dann zur schönsten Nebensache der Welt.

Voila!

Jetzt sind wir am Ende angelangt und DU BIST NEU DURCHGESTARTET.

Herzlichen Glückwunsch. Du hast es geschafft!

LASS UNS ALLES ZUSAMMENFASSEN

Wir möchten dir jetzt zum Abschluss noch die Punkte zusammenfassen, welche wir dir in diesem Kurs mit auf den Weg geben wollen:

1. Entscheide dir für eine Veränderung und setze ein klares Ziel.
2. Nutze die Kraft von Affirmationen, denn diese sind die Befehle für deinen Verstand und deine DNA.
3. Höre auf an Erfolglosigkeit (ob altersbedingt oder sonstig) zu glauben.
4. Suche nicht länger nach Gründen, warum du jetzt nicht deinen idealen Körper hast, denn damit ziehst du nur das an, was du nicht willst.
5. Auch wenn dein Spiegelbild dir nicht gefällt, sprich auf keinen Fall darüber.
6. Lächle immer, wenn du in den Spiegel schaust und sprich deine Affirmationen.
7. Wenn du an einem Schaufenster vorbeikommst, dann frage dich, wer die attraktive Person ist, die du da siehst.
8. Halte dich nicht Vergangenen auf und grüble nicht über deine derzeitige Lage nach.
9. Befasse dich nur mit Dingen, welche dich voranbringen.
10. Sende nur positive Energie an deinen Körper, indem du positiv redest und denkst.
11. Feiere jeden noch so kleinen Erfolg, dies bestärkt deinen Wunsch.
12. Mach dir immer bewusst, dass dein Wunsch bereits in Bearbeitung ist.
13. Freue dich auf den Wandel, den du in deinem Leben jetzt erreichen wirst.
14. Lobe dich für alles, was dir gelingt.
15. Sprich nie wieder mit deinen Freund*innen über körperliche Probleme.
16. Hänge dir eine Collage von deinem Wunschkörper mit deinem Kopf drauf oder ein altes Foto mit der Wunschfigur an die Wand.
17. Klebe das Display deiner Waage zu und schreibe auf das Papier dein Wunschgewicht.
18. Entdecke in jedem Menschen, der deinen Wunschkörper hat, dich selbst.
19. Sprich nie schlecht über andere Menschen und bewerte nicht mehr.
20. Halte dich an den das Lifechanger-Energy Körperprogramm.

23

BRAVO!

Du hast es nun geschafft. Wir gratulieren dir ganz herzlich, dass du dieses Programm durchgezogen hast. Wir freuen uns sehr, wenn du regelmässig an unserem Live-Calls dabei warst und auch davon profitiert hast.

Sehr gerne laden wir dich ein, uns eine Bewertung abzugeben und in Absprache mit uns ein Testimonial zu erstellen. Herzlichen Dank.

Allgemeiner Hinweis

Die Inhalte dieses Kurses sind nur für dich bestimmt. Sie dürfen, weder kopiert noch weiterverwendet oder an Dritte weitergegeben werden. Bei Verstoss gegen diese Regel hat es den Ausschluss aus dem Programm zur Folge.

Der hier veröffentlichte Inhalt wurde von der Verfasserin mit grösster Sorgfalt erarbeitet und geprüft. Eine Garantie auf Gelingen kann nicht gegeben werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers und allen Lifechanger-Energy Mitgliedern für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Zu allen medizinischen Belangen ist auf jeden Fall eine Fachperson zu kontaktieren. Die Durchführung dieses Programmes erfolgt auf eigene Verantwortung. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.