

MEILENSTEIN 4:

ERST ANNEHMEN, DANN

ABNEHMEN

Begrüßung zum

4 Meilenstein – Erst annehmen, dann

abnehmen

Herzlich willkommen zum Meilenstein 4 - "Erst annehmen, dann abnehmen".
Dieser Meilenstein wird dir vermutlich die Augen öffnen. Ich bin gespannt über deine anstehenden Erfahrungen.

Schritt 1 Deine neuen Audios

Es ist Zeit, dich für den nächsten Abschnitt der Reise vorzubereiten. Schnapp dir jetzt deine neuen Audios! Du wirst damit alle Inhalte des 3. Meilensteins komprimiert zur Verfügung haben.

Wichtig ist: Du musst sie auch nutzen. Versuche auch in Meilenstein 4 wieder, die Audios in deine alltägliche (Entspannungs-) Routine einzubinden, um dein Unterbewusstsein mit im Boot zu haben.

Sobald du Schritt 1 deines Meilensteins absolviert hast, ist es Zeit, täglich ein Audio zu hören, ich empfehle dir die Audios aus Meilenstein 4 mindestens auf 10 aufeinanderfolgenden Tagen zu hören. Ich empfehle dir, die Audios aus Meilenstein 4 ungefähr 10-14 Tage lang zu hören. Du kannst auch gerne weiterhin Audios aus den anderen Meilensteinen dazu hören, wenn du möchtest. 😊

Schritt 2 Du bist was du denkst!

Zusammenfassung der wichtigsten Punkte:

Du bist was du denkst.

- Der häufigste Fehler beim Abnehmen, ist, zu denken, dass du abnehmen MUSST, um wertvoll zu sein. Das ist nicht richtig. Du bist bereits jetzt wertvoll und du DARFST abnehmen.
- Dein Körper ermöglicht es dir, das Leben zu erfahren.
- Dieses Geschenk solltest du annehmen und dafür muss dein Körper nicht irgendwie aussehen.
- Ich höre oft: „Aber wenn ich mich annehme, dann werde ich nicht mehr abnehmen. Dann fehlt ja der Druck.“ Das ist eine Lüge. Unter Druck abzunehmen ist so erfolgreich, wie unter Druck einzuschlafen. Befreie dich daher vom Abnehmzwang und Lass einfach Locker.
- Abnehmzwang erhöht deinen Cortisolspiegel - das führt dann wieder zu Heisshunger und einer erhöhten Bauchfetteinlagerung. Entscheide dich heute, dich bereits jetzt in deinem Körper wertvoll und richtig zu fühlen, um entspannt das überschüssige Gewicht loslassen zu können.

Markiere die für dich wichtigsten Punkte!

Aktivübung:

Eine Entscheidung für dein Leben

Schritt 1: Lege eine Hand auf dein Herz und schliesse deine Augen. Atme tief in deinen Bauch und spüre dann in dein Herz. Spüre deinen Herzschlag. Spüre, wie dein Herz seit Tag 1 für dich schlägt und dir dein Leben ermöglicht.

Schritt 2: Mache dir bewusst, dass dein ganzer Körper seit deinem ersten Tag für dich da ist. Deine Augen lassen dich die Welt sehen. Deine Lunge lässt dich atmen. Deine Hände ermöglichen dir zu fühlen. Ist das nicht die wahre Aufgabe deines Körpers?

Schritt 3: Stell dir einmal vor, du bist nun bereits 90 Jahre alt und blickst zurück auf dein Leben. Du denkst an den Moment damals, an dem du entschieden hast: Ich werde mich annehmen!

Wie viel besser ist dein Leben, wenn du deinen Körper annimmst für das, was er ist? - Ein Geschenk, das es dir ermöglicht, zu leben. Wie viel einfacher ist dein Leben?

Stell dir vor, wie viel Energie du nun für andere Menschen hast. Wie viel freier du z.B. den Sommer genießen kannst.

Schritt 4: Spüre jetzt noch einmal mehr in deinen Körper hinein und schenke ihm das Gefühl der bedingungslosen Annahme! Mache dir bewusst:

Dein Körper ist genau jetzt bereits richtig! Du musst dich nicht verändern, um richtig und wertvoll zu sein! Du wirst dein Idealgewicht erreichen, aber: Dein Körper ist bereits jetzt zu 100% richtig!

Schritt 5: Gib dir selbst das Versprechen, deinen Körper von heute an als das Geschenk anzusehen, das er ist! Sage zu dir selbst: Mein Körper ist bereits jetzt richtig und wertvoll. Ich nehme ihn an!

Schritt 6: Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug und öffne deine Augen.

Melde dich gerne bei mir mit einer Mail an mariya.camenisch@gmx.ch, wenn du offene Fragen zu diesem Meilenstein hast. Ich bin immer an deiner Seite!

Selbstannahmeerklärung

Versprich dir selbst, dass du dich von heute an annehmen wirst und anfangen wirst, positiv über dich zu denken und zu fühlen. Schreibe dafür eine Selbstverpflichtungserklärung.

Beispiel:

Ich, Maria Camenisch, verspreche mir, mich selbst anzunehmen. Ich werde von heute an an mir arbeiten und positiv über mich denken und fühlen. Ich weiss, dass mein Leben viel schöner ist, wenn ich diesen Schritt mache und dass es der einzig sinnvolle Weg ist, um erfüllt und glücklich mein Leben zu geniessen und meine Ziele zu erreichen.

Schritt 3 Die Augen der Liebe

Hast du deine Gedankenreise schon gemacht? Hast du dich aus den Augen der Liebe betrachtet? Wenn ja, dann hast du jetzt die Möglichkeit, einen Brief an dein jüngeres Ich zu schreiben. 😊 Viel Spass!

Aktivübung:

Liebesbrief an dein jüngeres Ich

Wenn du die Möglichkeit hättest, deinem jüngeren Ich etwas zu schreiben, was dich begleitet, was wäre das? Schreibe einen Liebesbrief an dein jüngeres „Ich“.

Beispiel:

„Liebe kleine Mari, ich möchte dir etwas ganz Wichtiges sagen: du bist unendlich wertvoll.

Du bist ein Wunder!

Du bist strahlend schön - und das nicht wegen deines Äusseren, sondern wegen deines Inneren, das nach aussen strahlt. Bitte vergiss das niemals!

Du musst nicht perfekt aussehen.

Du musst nur du selbst sein und dir treu bleiben.

Dein Körper ist wundervoll und es gibt keinen Grund, ihn zu bekämpfen.

Du bist wundervoll und es gibt keinen Grund, dich zu bekämpfen.

Du bist unendlich liebenswert. Egal, wie du aussiehst.

Du bist stark, toll und wunderschön! Sei dafür nur du selbst.

In Liebe

Deine Maria

Liebe/r,

Schritt 4 Selbstannahme:

3 Übungen für dich

Botschaft von Maria

Um dein Leben in vollen Zügen zu genießen und etwas zu erreichen, brauchst du nicht schlank sein. In Wahrheit ist es genau andersrum: Dein schlankes Gewicht wird dann kommen, wenn du anfängst, dein Leben wieder zu genießen.

Ist es eine Erleichterung, diese Botschaft zu hören? Für mich war es das früher sehr. Genau deshalb habe ich nun drei hilfreiche Übungen für dich. Die Übungen werden dir helfen, von heute an die Entscheidung zu treffen, dich selber anzunehmen und deine innere Kritikerin zu deiner besten Freundin werden zu lassen.

Übung1:

Von der Kritikerin zur Mentorin

Wenn du das nächste Mal einen negativen Gedanken über dich selbst denkst, absolviere diese Übung:

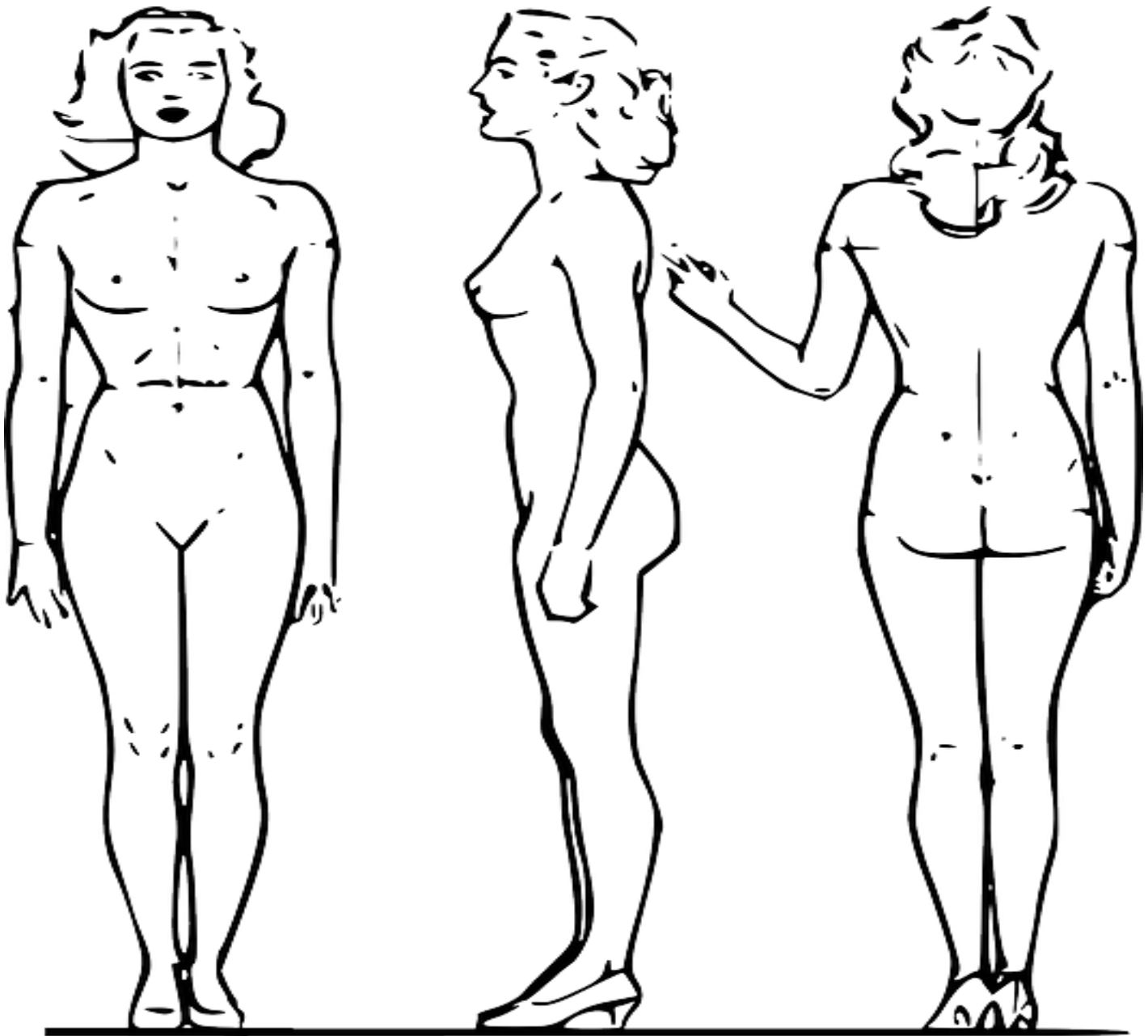
Höre der inneren Kritikerin zu und wandle ihre Stimme in eine lächerliche Mickey-Mouse-Stimme. Lass die Stimme dann davonfliegen ins Weltall. Sprich nun mit dir, wie du mit deiner besten Freundin sprechen würdest.

Übung 2:

Beende die Körper – Scham

In dieser Übung geht es darum, dein Körperbild zu reflektieren. Diese Übung ist enorm wichtig und es ist von Bedeutung, dass du sie gewissenhaft absolvierst, um falsche Trampelpfade im Gehirn aufzulösen und dein Körperbild positiv zu verändern.

Hier siehst du ein Körperschema einer Frau, von hinten von vorne und von der Seite.



1. Markiere die Bereiche in diesem Schema, über die du besondere Gedanken hast, sowohl positive als auch negative!
2. Schreibe stichpunktartig deine Gedanken neben jedes Körperteil, das du markiert hast!
Super, du hast also alle Bereiche markiert, zu denen du ein Urteil hast. Nun geht es weiter:
3. Stelle dir nun eine ehrliche Frage: Wie fühlst du dich mit den negativen Gedanken, die du über deinen Körper hast? Schau dir das Bild nochmal an und nimm dir eine Minute zum Nachdenken. Sei unbedingt ehrlich zu dir selbst.
4. Wie wäre es, wenn du diese negativen Urteile heute loslässt? Was wärst du für ein Mensch, wenn du diese negativen Gedanken über dich nicht mehr hättest? Was wäre dann anders?

5. Schreibe nun zu jedem negativen Gedanken einen positiven Satz! Z.B.

„Ich habe dicke wabbelige Oberschenkel.“ wird zu
„Ich habe starke Beine, die mich tragen.“

Negative Gedanken		Neuer positiver Gedanke
		
		
		
		
		

6. Visualisiere, wie du diese positiven Gedanken und die damit verbundenen Gefühle annimmst. Wo nimmst du die positiven Gefühle wahr?

7. Nun darfst du dich täglich an diese neuen positiven Gedanken über dich selbst erinnern! Schreibe nun jeweils einen dieser neuen positiven Gedanken über dich auf einen Post-It und verteile sie in deiner Wohnung. Wähle Orte aus, die du häufig siehst. Je häufiger du daran erinnert wirst, wie wundervoll und wertvoll du schon jetzt bist, desto schneller wird sich dein Selbstbild auch positiv verändern!

Bis jetzt habe ich..... Stk. Post Its verteilt!

Übung 3:

Vom Body – Shaming zum Wohlfühl -Ich

Markiere alle Sätze, in denen du dich wiederer kennst.

Unten ist Platz für eigene Ideen.

- ◇ Angst davor, auf Fotos schlecht auszusehen
- ◇ Vergleich mit anderen, z.B. mit dünneren Frauen und Neid auf sie
- ◇ Sorgen, ob bestimmte Kleidungsstücke nicht passend für dich sind
- ◇ Strandtag nicht richtig genießen können, weil du dich unwohl im Bikini fühlst
- ◇ Krampf und Anspannung beim Essen, weil du denkst, du wärst zu dick
- ◇ Stress und Angst beim Wiegen
- ◇ Täglicher Gang auf die Waage
- ◇ Licht ausmachen bei der Liebesstunde, weil du nicht gesehen werden willst
- ◇ Angst, dass dein Partner dich nicht attraktiv findet
- ◇ Dein Essen nicht richtig genießen können
- ◇ Über deinen Hunger essen, aus Angst, nicht genug zu bekommen
- ◇ Emotional essen, weil du dich wertlos fühlst
- ◇ Bestimmten Stars/Influencern folgen, nur wegen ihres Äusseren
- ◇ Dich dick und hässlich fühlen, wenn du in den Spiegel schaust
- ◇ Keine neue Kleidung kaufen, bis du endlich abgenommen hast
- ◇ Bestimmte Shape-Kleidung kaufen, die deinen Körper in „Idealform“ zwingt
- ◇ Gedanken machen, was andere über dein Aussehen denken
- ◇ Bestimmte Aktivitäten meiden, weil du dich unwohl in deinem Körper fühlst
- ◇ Negative Gedankensprache
- ◇ Bestimmte Kleidungsstücke nicht tragen, weil du denkst, dass du sie nicht tragen kannst
- ◇ Heimlich immer wieder alte Jeans anprobieren und schauen, ob sie dir passen
- ◇ Vermeiden, dich selbst nackt zu sehen
- ◇ Starker Wunsch, ganz schnell viel abzunehmen
- ◇ Angst, vor einer Gruppe Menschen zu stehen, die dich sehen kann
- ◇ Das Gefühl, dass du wertlos bist, weil du Übergewicht hast
- ◇ Keine Komplimente annehmen können
- ◇ Der Gedanke und das Gefühl, nicht genug zu sein
- ◇ Der Gedanke: Ich kann nur dann glücklich sein, wenn ich endlich dünner bin

Mit diesen Punkten ist jetzt Schluss. Du bist es JETZT schon wert, all die Dinge zu tun, die dein Wohlfühl-Ich tun würde! Genau jetzt ist es an der Zeit, dir etwas Gutes zu tun, dir etwas zu gönnen und dafür zu sorgen, dass du dein Wohlfühl-Ich jetzt lebst. Was hast du bisher immer aufgeschoben? Was hast du dir vorenthalten? Notiere in den folgenden Zeilen alle Dinge, die du ab jetzt als dein Wohlfühl-Ich erleben möchtest.

Hier findest du ein paar meiner Inspirationen:

- Zum Friseur gehen
- Neue Kleidung kaufen, z.B. schöne Nachtwäsche
- Augen schminken, um meine Ausstrahlung zu betonen Body-Lotion nutzen
- Parfüm kaufen
- Wohlfühlbewegung nachgehen
- Auf eine Verabredung gehen

Schritt 5 Dein natürlich schlankes Ich

DIE WICHTIGSTEN PUNKTE

- ⇒ Dein natürlich schlankes Ich steckt bereits seit deiner Geburt in dir und ist genetisch veranlagt.
- ⇒ Wenn du dein Selbstbild veränderst, aktivierst du in deinem Gehirn das ARAS (= Aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem) und veränderst deine unbewussten Gedanken und Handlungen.
- ⇒ Dein Unterbewusstsein versucht stets, die Lücke zwischen deinem Selbstbild und der Wirklichkeit zu schließen.
- ⇒ Je mehr du dich wie dein natürlich schlankes Ich fühlst, umso leichter wird es dir fallen, deine Gewohnheiten zu verändern.
- ⇒ Absolviere so oft du kannst die Aktivübung „Natürlich schlankes Ich“, um dein Selbstbild zu verändern! (Übung auf der nächsten Seite)

Botschaft von Maria

Wenn du dich bereits schlanker fühlst, bevor du abgenommen hast, ist das genau richtig. Denk immer daran, dass deine Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten am Ende das Resultat bestimmen und du nur mit neuen Gedanken und Gefühlen dein neues Wohlfühl-Ich werden kannst!

«Dein Körper ist das Spiegelbild deiner vergangenen Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten!»

Aktivübung:

Dein natürlich schlankes Ich

Absolviere diese Übung, so oft es geht, um dein Selbstbild positiv zu verändern:

1. Schliesse deine Augen und stell dir vor, du siehst dein schlankes, selbstsicheres und glückliches Ich auf einer grossen Kinoleinwand.
2. Falls du dir noch nicht genau vorstellen kannst, wie du in schlank aussiehst, stell dir einfach vor, wie du ein wenig schlanker wirst... und dann noch ein bisschen schlanker... und noch schlanker... bis du das für deinen Körper ideale Gewicht erreicht hast. Lass dich dabei voll und ganz von deiner Intuition leiten.
3. Sieh, wie dein schlankeres Ich die Dinge in deinem Leben mit Leichtigkeit erlebt. Du isst genau die richtige Menge, bewegst deinen Körper mit Freude und kümmerst dich um deine Bedürfnisse.
4. Wie ist deine Körperhaltung und wie bewegst du dich? Wie gehst du mit dir selbst um? Welche Gedanken denkst du über dich?
Wie sprichst du mit dir selbst?
5. Schau dir den Film in Ruhe an und wenn er dir gefällt, verbinde dich mit deinem natürlich schlanken Ich - schlüpfe hinein und übernimm die neuen Sichtweisen und Gewohnheiten.
6. Stell dir vor, wie du auf der Grundlage der Sichtweise und Gewohnheiten deinen Alltag auf eine neue Art und Weise erlebst. Wie viel leichter fällt es dir, genau die richtige Menge zu essen, dich mehr zu bewegen und dich um deine emotionalen Bedürfnisse zu kümmern? Wie viel besser ist dein Leben?

Schritt 6 Selbstvertrauen und Charisma

DIE WICHTIGSTEN PUNKTE

- Deine Ausstrahlung ist für dein Wohlbefinden und deine Schönheit wichtiger, als dein tatsächliches Aussehen.
- Menschen mit einer besonderen Ausstrahlung fühlen sich gut, sind schön und attraktiv.
- Entwickle ein natürliches Selbstvertrauen, indem du deine Körper anders nutzt.

Aktivübung:

Unwiderstehliche Ausstrahlung

1. Schliesse deine Augen und atme einmal tief in den Bauch ein und langsam wieder aus. Stelle dir vor, es kommt ein goldener Lichtstrahl aus dem Himmel herunter und taucht in dich hinein. Der goldene Lichtstrahl zieht deine Wirbelsäule wie an einem Faden aufrecht und gerade nach oben.
2. Nimm deine Schultern nach hinten und atme selbstbewusst in deinen Bauch. Nimm eine selbstsichere Körperhaltung an und einen positiven Gesichtsausdruck.
3. Spüre deine innere Ausstrahlung, als würde in deiner Brust ein strahlender Diamant sitzen, der hell aus dir heraus strahlt. Fülle deinen ganzen Körper mit diesem hellen Strahlen. Stell dir vor, wie du aus deinen Augen heraus strahlst, aus deinem Gesicht heraus strahlst und jede Zelle deines Körpers mit dieser positiven, strahlenden Energie erfüllt wird.
4. Mache das Strahlen heller und intensiver und stell dir vor, wie dein inneres Strahlen den gesamten Raum um dich herum erhellt.
5. Stell dir jetzt vor, wie du deinen Alltag in deinem neuen Strahlen erlebst und die Menschen positiv auf deine Ausstrahlung reagieren und spüren können, wie schön und strahlend du bist.

Abschluss deines 4. Meilenstein auf deiner Reise

In diesem Meilenstein hast du gelernt, dich selbst anzunehmen und warum genau das die Voraussetzung ist, um erfolgreich abnehmen zu können. Damit sich das Gelernte auch in deinem Unterbewusstsein festigen kann, versuche die Audio-Trainings in deinen täglich Alltag zu integrieren. Nutze deine Checkliste ein paar Seiten vorher, um am Ball zu bleiben.

Du kannst dich jetzt schon darauf freuen, die Veränderungen in deinem Leben zu fühlen! Spürst du sie schon? Erzähle gerne mir davon. Ich freue mich von Dir zu hören!

Platz für deine Gedanken, Gefühle oder wichtige Notizen zum 4 Meilenstein auf deiner Reise:
