



Reza Hojati • LifeCoach & Hypnotist

Übergewicht ist kein **Schicksal**

Ein E-Book für Dein Gehirn

Schlankness[®]
Diät war gestern

Übergewicht ist kein **Schicksal**

Ein E-Book für Dein Gehirn

von

Reza Hojati | LifeCoach & Hypnotist

„Wenn Hunger nicht der Grund ist, dann kann essen nicht die Lösung sein!“

Sicherlich hast Du Dich schon oft gefragt, warum Du noch nicht schlank bist. Die moderne Hirnforschung und neuste Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften belegen dazu, dass nicht die einzelnen Lebensmittel und Speisen dafür verantwortlich sein können, ob Du zu - oder abnimmst. In erster Linie sind es Deine Denkweise, das Essen aus emotionalen Gründen und die Art und Weise wie Du isst, die darüber entscheiden, ob Du schlank bist oder nicht.



Herausgeber:

BODYCOMPASS e.K. Verlag

© 2017, Reza Hojati

Autor: Reza Hojati

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise sowie Durch Verbreitung Durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, Durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art, nur mit schriftlicher Genehmigung des Urhebers gestattet.

1. Auflage 2008

2. Auflage 2009

3. Auflage 2012

4. Auflage 2017

Internet: www.schlankness.de

Bildnachweis: fotolia

ISBN: 9783981337822

Ist **abnehmen** ohne Diät und Sport überhaupt möglich?

Dieses E-Book zeigt Dir wie`s geht!

Du würdest gerne langfristig abnehmen wollen und möchtest mit Deinem Körper glücklich und zufrieden sein? Dann pass bitte auf. Denn in diesem E-Book wirst Du endlich erfahren, was der wahre, tatsächliche Grund für einen schlanken Körper oder einen dicken Körper ist.

In diesem ausführlichen E-Book werde ich all Deine Fragen beantworten. Ich erzähle Dir, warum Du noch nicht schlank bist und worauf es beim Abnehmen und schlank werden wirklich ankommt. Ich werde Dir erzählen wie Du ganz leicht und mühelos Gewicht reduzieren und dabei essen kannst, was Du möchtest.

Du wirst den Unterschied zwischen Deinem Kopfhirn und Deinem Bauchhirn kennenlernen und verstehen, warum Dein Kopfhirn Dich dicker macht und Du darum lieber auf Dein Bauchhirn hören solltest. Du wirst erfahren, wie Du Körpergewicht reduzieren kannst ohne dabei eine Diät machen zu müssen oder ins Fitnessstudio zu gehen. Ja, Du hast richtig gelesen.

Ich verrate Dir wie all das möglich ist. Also was meinst Du, Bist Du bereit für ein neues, schlankes Leben, für Deinen schlanken Körper, Deinen großen Durchbruch?

Dann kannst Du hier weiterlesen und verstehen, warum Du selbst alle Fähigkeiten in Dir hast, um die gewünschte Figur zu erreichen, die Du immer haben wolltest. Mit diesem E-Book, kannst Du Deine inneren Kräfte aktivieren und Dein Unbewusstes dazu nutzen Dich schlanker werden zu lassen.

TRANCE-formiere Dich in ein neues, **schlankes Leben!**

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

Ich heiße Dich herzlich willkommen. Ich bin Reza Hojati und ich habe gleich eine Frage an Dich. Kennst auch Du Menschen, die scheinbar essen können, was sie möchten und trotzdem schlank bleiben? Ich meine damit nicht die super schlanken Models, die ihre Figur einer Magersucht oder Tablettenabhängigkeit verdanken, sondern die Menschen, die auf natürliche Weise schlank sind. Genau die Personen, die auch Du in Deinem Umfeld kennen müsstest, die allerdings viele beneiden.

Vor Jahren habe ich mir auch genau diese Frage gestellt und wollte wissen: „Warum es Menschen gibt, die scheinbar essen können, was sie möchten und trotzdem schlank bleiben. Die machen ja auch nicht ständig Diäten oder ernähren sich nur von Luft und Äpfeln. Während andere eine Diät nach der anderen machen und ständig auf ihre Lieblings Speisen verzichten - ohne langfristigen Erfolg!

Herzlichen Glückwunsch! Du bist gerade dabei, das wahre Geheimnis über erfolgreiche Gewichtsreduktion herauszufinden. Nach jahrelanger Forschung kann ich Dir heute diese Frage erfolgreich beantworten.

Ich verrate Dir...

- ✓ Warum Du noch nicht schlank bist
- ✓ Warum Diäten scheitern müssen
- ✓ Weshalb Diäten Maßnahmen sind, damit Du immer dicker wirst, anstatt schlank
- ✓ Weshalb Essen nichts mit Deinem Übergewicht zu tun haben kann
- ✓ Warum es beim Abnehmen nicht darauf ankommt, was Du isst, sondern weshalb und wie Du isst
- ✓ Und wie Du langfristig und ohne Diät abnehmen kannst

Weshalb Dir das **Abnehmen** schwer fällt

Du hast bisher wahrscheinlich nur mit strikten Diäten versucht abzunehmen. Aber Du sollst, wenn Du zum Abnehmen eine Diät einhältst, nicht dann mit dem Essen aufhören, wenn Du satt bist, sondern, sobald eine bestimmte Kalorienzahl erreicht wurde.

Durch solche Maßnahmen wird aber meist auch der letzte Rest von natürlich gesteuerter Hunger- und Sättigungsempfindung durcheinander gebracht. Doch eigentlich werden Empfindungen wie Hunger- und Sättigungsgefühl von Deinem Körper selbst gesteuert, da es vegetative und somit unbewusste Funktionen sind. Diese Empfindungen müssen nach Diäten erst wieder spürbar gemacht werden.

Da es aber unbewusste Funktionen sind, können Diäten auf Dauer nicht funktionieren, weil Du Dich bewusst entschieden hast, gegen Deine Gedankenmuster zu arbeiten. Nach einer bestimmten Zeit der Enthaltensamkeit wirst Du wieder auf Dein unterbewusst gelerntes Essverhalten zurückfallen. Du wirst wieder zu essen beginnen und dieses Mal mehr, gieriger und unkontrollierter als vorher.

Zugleich geht Durch Diäten und gelerntes Verhalten auch Deine körperliche Wahrnehmung, wie Hunger und Sättigungsgefühl verloren. Durch Diäten und Erziehungsmaßnahmen hast Du gelernt zu essen, obwohl Du keinen Hunger hast, deshalb essen viele mehr als ihr Körper braucht.

Du kannst nicht mit dem Essen aufhören, obwohl Du schon längst satt bist. Und beides, die Diäten und Deine Gewohnheiten sabotieren dann Deinen Abnehmversuch mehr, als dass sie dabei helfen würden.

Viele **Diäten taugen nicht** viel und sind ungesund

„Wenn Hunger nicht der Grund ist, dann kann essen nicht die Lösung sein!“

Mittlerweile ist es bekannt, auch, wenn diese Information noch nicht bei allen angekommen ist - dass Diäten, Abmagerungskuren, Kalorien und Punkte zählen keinen langfristigen Erfolg darstellen.

Denn überlege kurz: *Würde nur eine der populären Diäten langfristig funktionieren, gäbe es nicht so viele davon.*

Viele Betroffene bestätigen außerdem, dass sie erst nach ihren Abnehmversuchen durch die rigorose Einschränkung der Nahrung regelrechte Fressanfälle bekamen. Daher ist es sehr problematisch, wenn Personen, die abnehmen möchten, ständig bewusst versuchen ihre Nahrung zu reduzieren, Diät zu halten und Kalorien zu zählen.

Denn wie sich zeigt, wer auf sein Lieblingsessen verzichtet, entwickelt eine zwanghafte Einstellung zum Essen. Diese zwanghafte Einstellung zum Essen bleibt nach einer Diät bestehen und man isst nachweislich mehr als vorher. So ist der JoJo-Effekt mehr als vorprogrammiert, und manchmal sogar im Sinne der Diät, damit Du immer weiter mit ihr versuchst Dein Gewicht zu reduzieren.

Hinzu kommt, dass meist schon während der Diät Dein Selbstbewusstsein gelitten hat. Du bist frustriert, weil Du wieder nicht in Deinem Kalorienrahmen geblieben bist oder Dein Wochenziel auf der Waage noch Lichtjahre entfernt scheint, obwohl Du Dich eisern an die Vorgaben gehalten hast. Das

Diätprogramm glaubt dagegen an sich und sucht die Schuld dafür bei Dir.

All das nagt an Deinem Selbstbewusstsein, doch kommt das nach einer Diät leider mit Deinen Pfunden nicht wieder zurück. Und nun manifestiert sich in Deinem Unterbewusstsein ein Satz: "Ich schaffe das eh nicht!"

Dieser Satz strahlt dann in alle Lebensbereiche aus und wird, besonders bei Diäten, zu Deiner selbsterfüllenden Prophezeiung. Ich spreche mich sehr deutlich gegen Diäten aus und möchte mit Dir zusammen diesen Teufelskreis Durchbrechen.

Eine Studie beweist die Auswirkung einer Hungerszeit

Der Biologe Ancel Keys hat im Jahre 1950 erforscht, wie sich Menschen verhalten und welche physischen und mentalen Auswirkungen es hat, wenn sie hungern. Er fand heraus, dass die Reduzierung der Nahrungsaufnahme bis zu einem Zustand des leichten Hungerns bestimmte Symptome hervorruft.

Die Diät im Zustand des Hungers bestand im Durchschnitt aus 1570 Kalorien pro Tag. Das sind weit mehr Kalorien als heute bei vielen der unzähligen Diäten, die zurzeit auf dem Markt sind. Dabei wollte Keys herausfinden, wie sich Menschen verhalten, wenn sie hungern.

Er fand zum Beispiel heraus, dass eine Reduzierung der Nahrungsaufnahme bis zu einem Zustand des Hungerns körperliche, psychische und emotionale Symptome hervorrief. Zu den körperlichen Veränderungen gehörten, dass die Teilnehmer an Muskelumfang und Herzvolumen abnahmen. Der Grundumsatz und der Energieverbrauch reduzierten sich bis zu 40 Prozent. Das Experiment zeigte auf, dass die Teilnehmer an körperlicher Ausdauer abnahmen, Lustlosigkeit, Trägheit trat ein und die sexuellen Funktionen nahmen ab. Dabei veränderte sich

auch ihre Persönlichkeit. Die Reizbarkeit und Übellaunigkeit stiegen an. Sie fühlten sich unfähig, am täglichen Leben teilzunehmen, und verloren an Konzentration.

Sie wurden ungeduldig und ein zwanghaftes Verhalten in Bezug auf Nahrung, wie zum Beispiel lügen, horten und stehlen, zeichnete sich ab. Das Interesse am Essen stieg, es wurde hauptsächlich über Essen geredet.

Die Teilnehmer verbrachten viel Zeit damit, Rezepte zu sammeln. Abneigungen gegen Speisen verschwanden. Sie aßen bis zum letzten Krümel alles auf und leckten ihre Teller ab. Noch erstaunlicher war, dass drei Monate nach dem Ablauf des Experiments die zwanghafte Einstellung zum Essen bestehen blieb. Nagende Hungergefühle traten viel intensiver auf als je zuvor. Während der ersten 12 Wochen war der Appetit uner-sättlich.

Vielen fiel es schwer, mit dem Essen aufzuhören, obwohl sie bis zum «Platzen vollgestopft» waren. Sie leckten weiterhin ihre Teller ab. Nachdem die Beschränkungen aufgehoben worden waren, aßen die Menschen im Durchschnitt bis zu 200 Prozent mehr als vorher und naschten oft. Dabei setzten die Personen rasch Fettgewebe an, weiche Rundungen prägten ihr Aussehen.

Warum bist Du noch nicht schlank?

Die moderne Hirnforschung und die neuesten Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften belegen, dass nicht die einzelnen Lebensmittel und die Speisen dafür verantwortlich sein können, ob Du zu- oder abnimmst. Man hat herausgefunden, dass das Rätsel zu einer langfristigen Gewichtsreduktion andere Gründe haben muss, als Experten bisher angenommen haben. Es sind in erster Linie Deine Gewohnheiten, das Essen aus emotionalen Gründen und Deine Gedankenprogrammierungen, die darüber entscheiden, ob Du leicht und mühelos abnimmst oder nicht.

Also, warum bist Du noch nicht schlank? Meiner Erfahrung nach gibt es fünf Grundmuster, die viele Abnehmwillige daran hindern, glücklich und zufrieden mit ihrem Idealgewicht zu leben. Wenn ich Dir diese Grundmuster gleich erkläre, möchte ich, dass Du Dich die Frage stellst, welches auf Dich zutrifft.

1. Die falsche Annahme, nur Durch Diät und Verzicht abnehmen zu können.

Ich habe in den zwei Jahrzehnten, in denen ich als Ernährungsberater tätig war, viele Klienten beobachtet, die mit einer Diät abgenommen haben und dann damit kämpften, ihr neues Gewicht zu halten. Es hat mich immer erstaunt, dass übergewichtige Personen glaubten, über einen längeren Zeitraum hinweg mit weniger als 400 Kalorien am Tag auskommen zu können. Die traurige Wahrheit ist, dass die meisten von ihnen schnell wieder zunahmen, bis sie ihre unter großen Entbehrungen verlorenen Pfunde wieder auf der Hüfte hatten.

2. Essen aus emotionalen Gründen, wie Langeweile oder Frust.

Ich bin davon überzeugt, dass nach den Abmagerungskuren das Essen aus emotionalen Gründen die Hauptursache für Übergewicht ist. Oft essen Menschen, weil sie Langeweile haben, sich einsam, elend oder müde fühlen oder aus welchen emotionalen Gründen auch immer – keiner dieser Gründe hat etwas mit physischem Hunger zu tun.

Wenn Du aus emotionalem Hunger isst, wirst Du niemals Durch Nahrung satt werden. Aus diesem Grund fühlen sich viele Menschen niemals satt und sie bekommen nicht das Signal, mit dem Essen aufzuhören, weil sie in Wirklichkeit nach emotionaler Erfüllung hungern.

3. Die Art, wie Du isst bzw. wie Du gelernt hast zu essen.

Viele von uns haben gelernt schnell zu essen und somit schlucken die meisten das Essen in sich hinein ohne dabei mitzubekommen, dass sie essen. Das Essen wird ungenügend gekaut hinunter geschlungen. So können die Signale des Sättigungsgefühls vom Körper gar nicht wahrgenommen werden, und man bemerkt nicht, wenn man genug Nahrung aufgenommen hat.

4. Die falsche Programmierung des Unbewussten, wie z.B. den Teller immer leer zu essen oder Essen nicht wegwerfen zu können.

Du hast Dir einfach ein paar unproduktive Gewohnheiten zugelegt, die von Deinem Gehirn gesteuert werden. Viele meinen z.B. erst satt zu sein, wenn der Teller leer gegessen ist. Hast Du erst einmal gelernt, Dein Bewusstsein selbst zu steuern, wirst Du genauso einfach neue Denk- und Handlungsweisen entwickeln, die Deinen Erfolg garantieren.

5. Die falsche Fokussierung des Zieles.

Viele konzentrieren sich darauf, nicht dick sein zu wollen, anstatt sich auf das »Schlankseinwollen« zu fokussieren. Du kannst nur erreichen, was Du auch klar kommunizierst. Dein Zielbild ist entscheidend dafür, ob Du schlank wirst und auch schlank bleibst.

Wie entsteht also Dein Essverhalten?

Nun lass uns der Frage nachgehen, wie Dein Essverhalten entstanden ist? Die Antwort ist einfach. Dein Verhaltensmuster besteht hauptsächlich aus Informationen oder Programmierungen aus der Vergangenheit, insbesondere im Kindesalter. Du wurdest nicht einfach mit Deiner Einstellung zum Essen oder einem Hang zum Übergewicht geboren. Es wurde Dir beigebracht, wie Du über Essen denken und wie Du essen sollst. Das Problem dabei ist, dass die meisten von uns den Umgang mit dem Essen von Leuten gelernt haben, die darin selbst nicht sehr gut waren.

Dein Verhältnis zum Essen wurde konditioniert Durch das, was Du gelernt hast. Von den Eltern, den Geschwistern, von Freunden, Lehrern und so weiter.

Stell Dir nun einmal vor, dass Dein Geist nichts weiter als ein riesiger Aktenschrank ist. Deine Gedanken stammen aus den Informationen, die Du dort abgelegt hast. Als Ergebnis Deiner Konditionierung und allem was Du je gelernt hast. So, wie ein Bauplan das Aussehen eines Hauses bestimmt, so bestimmt Dein festgelegtes Verhaltensmuster Deine Beziehung zum Essen und zu Nahrungsmitteln. Es kombiniert Deine Gedanken, Deine Gefühle und Deine Handlungen.

Wie **Abnehmen** möglich sein soll?

Grundsätzlich ist gesund und langfristig abnehmen keine Hexerei, und funktioniert mit Schlankness doch wie von Zauberhand. Dafür benötigst Du nur einige Werkzeuge, die Schlankness dir an die Hand gibt. Im Grunde lässt sich die Methode aber auf einen Nenner herunter kürzen, der im Folgenden noch etwas ausgestaltet werden soll. Denn die goldene Regel bei Schlankness lautet:

Essen wie von Natur aus schlanke Menschen.

Ok. Was ist nun das Geheimnis der von Natur aus schlanken Menschen? Ganz einfach, die von Natur aus schlanken Menschen essen, wenn sie echten Hunger verspüren und hören auf zu essen, sobald sie zufrieden satt sind. Sie treffen von innen heraus und unbewusst eine Entscheidung darüber, was, wann und wie viel sie essen möchten. Und ihr Körper reguliert automatisch die Menge an Nahrung, die ihr Körper wirklich braucht.

Die einfachste und schnellste Möglichkeit zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion ist, neue Gewohnheiten zu entwickeln, die Dich befähigen die Kontrolle über Dein Essverhalten zurück zu gewinnen. Wir wollen eine Veränderung aus dem tiefen Inneren heraus erreichen und nicht wie Diäten im Außen nach Lösungen suchen.

Dein Körper ist **klüger als jede noch so raffinierte Diät der Welt**

Du musst wissen, dass Dein Körper klüger ist als jede noch so raffinierte Diät der Welt. Und je mehr Du auf Deinen Körper hörst und seine Signale wahrnimmst, umso leichter kannst Du auf ihn reagieren und gewinnst die Kontrolle über Dein Ess-

verhalten. Wäre das nicht herrlich, wenn Du die Kontrolle über Dein Essverhalten zurückgewinnst?

Hier nun die einfachen Schritte für ein natürliches und gesundes Essverhalten.

1. Beginne zu essen, wenn Du echten Hunger verspürst Die meisten Menschen essen nur zu bestimmten Mahlzeiten und nicht weil sie hungrig sind.

Sehr viele halten ihr Hungergefühl aus, obwohl sie ganz entspannt essen könnten, weil sie ein bisschen hunger verspüren. Nein aber stattdessen machen sie ihr Hungergefühl von der Uhrzeit abhängig. Wenn Du ständig mit einem Hungergefühl herumläufst, weil Du nicht isst, wenn Du Hunger hast, schaltet Dein Körper in ein Überlebensprogramm und Dein Stoffwechsel geht auf Sparflamme.

Du beginnst weniger zu verbrennen und stattdessen mehr Fett einzulagern. Wer sein Hungergefühl ignoriert isst am Ende viel zu schnell und unkontrolliert. Das Sättigungsgefühl setzt viel zu spät ein und Du hast mehr gegessen als Du wirklich wolltest. Dies ist der Grund, warum schlanke Menschen viel essen können und trotzdem nicht dick werden. Weil sie nicht ständig mit einem Hungergefühl herum laufen. **Daher lautet die erste Regel:** Iss nur, wenn Du echten körperlichen Hunger verspürst.

Körperlicher Hunger meldet sich allmählich und nimmt langsam zu. Emotionaler Hunger hingegen überfällt Dich plötzlich in voller Stärke, und kann im Gegensatz zum körperlichen Hunger nicht mit Essen gestillt werden. Körperlicher Hunger steigt langsam an. Du bemerkst vielleicht, wie sich Dein Magen leicht zusammenzieht und Du ein Gefühl von Appetit verspürst. In dieser Phase könntest Du was essen, bist aber auch wählerisch dem Essen gegenüber. In dieser Phase wirst Du eine klügere Essentscheidung aus Deinem Bauch heraus treffen. Du

fühlst Dich noch gut, bist konzentriert und hast die Kontrolle darüber was und wie viel Du essen kannst.

Wenn Du allerdings Deinen Hunger ignorierst, fühlst Du Dich wahrscheinlich benommen, müde oder gereizt. Je früher Du merkst, dass Dein Körper neues Brennmaterial braucht, desto einfacher kannst Du zwischen diesen beiden Signale unterscheiden.

2. Esse, was Du möchtest und nicht das, was Du glaubst essen zu müssen.

Diese Regel ist von elementarer Bedeutung und befreit Dich von Deinem zwanghaften Essverhalten. Wenn Du Dir selbst verbietest, bestimmte Nahrungsmittel zu essen – meistens weil man Dir erzählt hat, dass sie nicht gut für Dich seien – störst Du das natürliche Gleichgewicht in Deiner Beziehung zu den Speisen. Anstatt sie weniger zu wollen, wird die verbotene Frucht immer verlockender.

Sobald Du beginnst Frieden mit dem Essen zu schließen und anfängst, auf die Weisheit Deines Körpers zu hören, wirst Du merken, wie sich die Anstrengung und Schuldgefühle legen. Der innere Kampf zwischen Deinem Verlangen und der Kontrolle, es sein zu lassen, löst sich auf und Du reagierst viel entspannter auf die Lebensmittel.

3. Genieße und kaue jeden Bissen bewusst

Der erste Schritt zur Veränderung ist die Selbstbewusstheit: Mach Dir beim Essen bewusst, dass Du isst. Viele Menschen essen viel zu schnell, schaufeln sich das Essen in den Mund, ohne wirklich zu kauen oder zu schmecken. Schaue Dir beim Essen zu. Du bekommst so Deine Eigenmacht zurück und kannst wieder aufhören, wenn Du zufrieden satt bist. Du kannst essen, was Du willst, solange Du dabei jeden einzelnen Bissen genießt. Ich kann diese Aussage nicht oft genug betonen. Ich

meine, dass Du Dein Essen wirklich genießt – seinen Geschmack, seine Beschaffenheit und alle Empfindungen, die Du hast, wenn Du jeden Bissen gründlich kaust.

4. Mache bei jedem Bissen 30 Kaubewegungen

Untersuchungen zeigen, dass das Sättigungsgefühl viel früher einsetzt, wenn man jeden Bissen 30-mal kaut. Es hat aber auch positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und das Wohlbefinden. Da die Verdauung im Mund stattfindet, ist es von entscheidender Bedeutung, dass Du jeden Bissen bewusst genießt und mind. 30 Kaubewegungen machst. Dadurch nimmt Dein Körper die Nährstoffe besser auf und das Sättigungsgefühl setzt rechtzeitig ein. Ein weiterer Vorteil ist, dass Dein Verdauungstrakt besser genutzt wird und Du dich vitaler fühlst, weil Dein Körper weniger belastet wird. Darüber hinaus entlarvst Du die industriell hergestellten und ungesunden Lebensmittel. Es kann sogar sein, dass Du Appetit auf Nahrungsmittel bekommst, zu denen Du Dich früher „zwingen“ musstest.

5. Respektiere das Essen und lasse Dich nicht ablenken

Respektiere das Essen und konzentriere Dich nur auf das, was Du in dem Moment tust. Nämlich Essen. Schalte dabei alle Geräte aus. Wenn Du isst und dabei Fernsehen schaut, isst Du mehr. Wenn Du isst und dabei Zeitung liest, isst Du mehr. Wenn Du isst und dabei am Computer arbeitest, isst Du leider automatisch mehr als Du brauchst. Deshalb bleib achtsam, indem Du Dich darauf konzentrierst, was in Deinem Mund geschieht und schmecke jeden Bissen aus. Halte während des Kauens auch unbedingt Deine Hände frei. Kein Besteck, kein angebissenes Brot, nicht den nächsten Bissen schon in den Händen halten! Das lenkt vom Bissen im Mund gewaltig ab und fördert darüber hinaus das hastige Schlucken.

6. Lass immer einen Rest auf Deinem Teller übrig

Einige Menschen befolgen die Regel, ihren Teller leerzuessen. Viele Menschen essen ihren Teller leer, damit es nicht wegge-
worfen wird, aber das geht auf Kosten ihrer Figur. Brich ab
sofort mit der weitverbreiteten Gewohnheit, den Teller immer
leer zu essen – schon als Kind wurdest Du dazu erzogen, damit
«die Sonne scheint», nicht wahr.

Es reicht, wenn Du klein anfängst und nur ein bisschen auf
dem Teller zurücklässt – als Willenstraining. Nach ein paar
Malen wirst Du dann so weit sein, nur noch ein paar Bissen
über das „Sattsein“ hinaus zu essen. Irgendwann schaffst Du
es, einfach aufzuhören, wenn es wirklich genug ist.

Wenn es Dir ums Prinzip «man wirft kein Essen weg» geht,
lass Dir Folgendes gesagt sein: «Die Kinder in der Dritten Welt
werden auch nicht satt, wenn Du den letzten Rest von Deinem
Teller aufisst oder den Topf auskratzt.

7. Höre auf zu essen, sobald Du satt bist

Damit Du Dein Übergewicht und Dein zwanghaftes Essverhal-
ten sowie das ständige Gedankenkreisen ums Essen auf einfa-
che Weise los wirst um das ideale Gewicht zu halten, musst Du
anfangen, mit Deinem Körper zu kooperieren und nicht gegen
ihn zu arbeiten.

Wenn Du genug gegessen hast, sendet Dein Magen ein Signal,
das Dir mitteilt: «Ich bin zufrieden, es ist genug». Bei jedem
weiteren Bissen stellst Du fest, dass Du Dich immer unwohler
fühlst. Der nächste Bissen schmeckt nicht mehr so gut wie der
erste und wenn Du Dich dabei erwischst wie Du ungeduldig
wirst und beginnst schneller zu essen, weil Du endlich fertig
werden möchtest – nur weil Du Möglicherweise den Teller
noch nicht leer gegessen hast, dann wirst Du wissen, dass diese
unbewusste Gewohnheit Dich überwältigen will. Halte wieder

inne, atme tief ein, werde Dir bewusst, dass Du isst und höre wieder auf Deinen Körper.

Falls Du es jetzt mit der Angst zu tun bekommst und sagst: „Aber was ist, wenn ich zehn Minuten später wieder Hunger habe?“ Möchte ich Dich beruhigen und Dir mitteilen, ISS, wenn Du hunger hast. Du solltest jedoch das essen, was Du wirklich essen willst, und nicht das was Du glaubst essen zu müssen. Esse bewusst, genieße jeden Bissen und höre sofort mit dem Essen auf, wenn Du satt bist.

Acht Garanten für Deinen Erfolg beim Abnehmen und Schlanksein mit der Schlankness Methode

1. Diäten oder Abmagerungskuren sind unnötig:

Oder glaubst Du, ein Leben lang auf bestimmte Lebensmittel verzichten zu können? Na eben!

2. Du isst nur das, was Du essen willst:

Du darfst nach Herzenslust Deine Lieblingsspeisen essen. Genau die Speisen, die täglich bei Dir auf Deinem Speiseplan stehen. Wobei wir als Voraussetzung dafür das Kauen an sich nehmen.

3. Kalorien oder Punkte zählen unnötig:

Da Schlankness sein Programm darauf auslegt, Dich auf einen schlanken Körper zu programmieren und Dich auf die Körpersignale zu verlassen, sind Kalorien oder Punkte zählen kein Thema für Dich.

4. Du isst, wenn Du echten Hunger hast:

Wenn Du nur dann isst, wenn Du wirklich Hunger hast, erhältst Du Dich selbst genussvoll am Leben und wirst dafür mit Wohlgefühl belohnt. Du darfst essen, wann Du möchtest, und nicht deshalb, weil gerade Essenszeit ist.

5. Du hörst auf zu essen, wenn Du satt bist:

Manche können nicht mit dem Essen aufhören, obwohl sie schon längst satt sind. Du hingegen wirst rechtzeitig das Sättigungsgefühl wahrnehmen und kannst sofort mit dem Essen aufhören, wenn Du satt bist. Denn Du selbst hast die Kontrolle über Dein Essverhalten.

6. Du brauchst keine Mitstreiter oder Selbsthilfegruppen:

Es hilft Dir nichts, wenn Du die Fehler Deiner Mitstreiter als „Modell“, wie in der Vergangenheit, übernimmst. Andernfalls ahmst Du diese nach, anstatt die guten Modelle der von Natur aus schlanken Menschen zu verfolgen. Das Imitieren dessen, was von Natur aus schlanke Menschen tun, ist der Schlüssel zum Erfolg. Das heißt, je öfter Du Dich mit Deinem schlanken „Ich“ beschäftigst, desto schneller wirst Du Dein Zielbild erreichen. Du wirst Dich so verhalten, essen und Dich bewegen wie von Natur aus schlanke Menschen!

7. Ein Großteil der Arbeit wird an das Unterbewusstsein delegiert:

Durch die Visualisierungsübungen delegierst Du die meiste Arbeit an Dein Unterbewusstsein. Dadurch, dass Du Dich auf einen schlanken Körper programmiert hast, wirst Du automatisch denken, essen und Dich bewegen wie von Natur aus schlanke Menschen.

8. Du genießt Dein Essen wirklich:

Du darfst Deinen Hunger und Durst stillen und kannst dabei jeden Bissen ohne schlechtes Gewissen genießen, weil Dein Körper auf Fettverbrennung programmiert ist und nicht auf Fetteinlagerung.

Abnehmen mit **Schlankness Methode** ist die Lösung!

Meine Methode hat sich bereits unzählige Male bewährt und vielen Klienten zu ihrem Wunschgewicht sowie zu einem neuen Körpergefühl verholfen. Sie basiert lediglich auf einfachen Schritten und vermittelt Durch wirkungsvolle Mindtechniken die Fähigkeit, sein Unterbewusstes auf einen schlanken und gesunden Körper zu programmieren und seine Gedanken in eine positive Richtung zu lenken.

Denn eines ist klar: „Du kannst nicht schlank werden, solange Du glaubst, essen wäre Dein Problem.“ Dank meiner Methode wirst Du Dich schnell von diesem negativen Gedankenmuster trennen, wodurch Abnehmen und schlank bleiben für Dich zum Kinderspiel wird, denn Du wirst Dich gesünder ernähren und mehr bewegen, weil Dein Gehirn darauf programmiert wurde.

Die „**Schlankness Methode**“ und wie sie **funktioniert**

„Schlankness“ steht für eine langfristige Veränderung der Ess- und Denkgewohnheiten für alle, die noch abnehmen, abnehmen wollen oder abnehmen wollten, sowie diejenigen, die bis heute noch nicht Durch Diät abgenommen haben bzw. abnehmen konnten.

Während Diäten meist nur an der Oberfläche kratzen, setzt die „Schlankness“ Methode dort an, wo unsere Denk- und Verhaltensmuster gesteuert werden – im Gehirn.

Diese Methode wendet sich in ihrer Wirkung nicht an die Körperzellen, sondern vielmehr an die Gehirnzellen eines Menschen: Im Gehirn ist der Sitz unserer Denkmuster und Verhal-

tensweisen, nur dort werden Hunger- und Sättigungsgefühle gesteuert und dort ist vor allem unser Körperschema gespeichert.

Durch psychologische Grundlagen kombiniert mit aktuellen Erkenntnissen aus der positiven Psychologie werden Durch die Vorstellungskraft neue Denk- und Verhaltensweisen entwickelt und Durch die Visualisierungstechniken wird ein neues Körperschema für Übergewichtige erzeugt. Somit wird ein Schlanksein-Gefühl entwickelt, welches alle Voraussetzungen für ein entsprechendes Schlanksein Verhalten erfüllt.

Essen können, was man will, und trotzdem Gewicht verlieren!

Jetzt leicht abnehmen und schlank werden, mit der Kraft Deines Unterbewussten. 80% der Arbeit übernimmt Dein Unterbewusstes.

Viele, die bereits Erfahrungen mit Diäten gemacht haben, wissen wie anstrengend es ist, allein Durch Willensanstrengung schlank zu werden und zu bleiben. Durch diese Maßnahmen werden unsere Essprobleme verschlimmert.

Dabei ist wichtig, seine mentalen Programme zu verändern und sich auf einen schlanken Körper einzustellen. Neben der Veränderung der Körperwahrnehmung wird dabei über die eigene Vorstellungskraft das Schlankwerden eingeübt.

Abnehmen und schlank werden beginnt im Kopf

Stell Dir vor, ein ganz kleiner Teil Deines Gehirns stellt das angeborene Wissen und Verhalten dar. Deine Atmung, Dein Herzschlag und alle Körperfunktionen wie Hunger, Durst und das Sättigungsgefühl – einfach alles, mit dem ein Baby auf die

Welt kommt. Und ein Teil Deines Gehirns, ist Dein bewusstes Denken, - planend, vorausberechnend und analytisch.

Dazwischen ist viel, viel Platz. Platz, der bis kurz vor unserer Geburt leer ist und darauf wartet, gefüllt zu werden. Platz für ein gigantisches System aus Beobachtungen, gelerntem Wissen und einer riesigen Datenbank aus Regeln. Das ist Dein Unbewusstes.

Und das bestimmt zu etwa 88 % unser Verhalten. Nun stell Dir vor, dass wir gelernt haben, den Teller leer zu essen, damit morgen die Sonne scheint oder damit wir groß und stark werden. Und was tun wir? Wir hören erst dann auf zu essen, wenn der Teller leer ist und nicht weil wir körperlich satt sind. Und so geht das natürlich angeborene Essverhalten verloren.

Ungefragt ob das gut für uns ist, haben wir diese Informationen aufgenommen, zu Regeln gemacht und daraus Programme entwickelt. Diese Programme haben wir dann in unserem Unbewussten abgespeichert und handeln auch im Erwachsenenalter danach. Dieses Unbewusste möchte gerne das Bekannte anwenden und Unbekanntes vermeiden. Statt das ungünstige Programm zu ändern, wird es immer wieder ausgelöst und Durch die Wiederholung eher noch mehr gefestigt.

Je mehr Du also versuchst mit Willenskraft diese Programme zu ändern, umso mehr manifestieren sich diese Programme. Deshalb wird es mit der Zeit immer schwieriger eine Gewohnheit zu ändern als neue Gewohnheit zu entwickeln.

Alles, was Du brauchst, um Gewicht zu verlieren, ist die Art und Weise wie Du über Dich selbst und das Essen denkst, positiv zu verändern! Mit neuen Informationen für Dein Gehirn und neuen Programmen, kannst Du langfristig, leicht und mühelos Körpergewicht reduzieren – ohne Willenskraft!

Wie Du Deine **Vorstellungskraft** dazu nutzt, um schlank zu werden!

Immer mehr Menschen erkennen, dass die Vorstellungskraft viel stärker ist als die Willenskraft. Und sie verstehen, wie wichtig es ist, nicht nur Strategien zur GewichtsreDuktion zu befolgen, sondern sich auch mit eigenen Gedanken und der Vorstellungskraft zu beschäftigen und diese positiv zu beeinflussen.

Jüngste Forschungen haben ergeben, dass Visualisierungstechniken die Fähigkeit zum Abnehmen erheblich steigern. Wenn man einfach davon ausgeht, dass man schlank ist und sich auf dem Weg zu seinem Idealgewicht befindet, dann sendet man eine Mitteilung an sein Gehirn, die sich auf sein Energieniveau, seine Motivation und seinen gesamten Stoffwechsel auswirkt. Diese Veränderung führt zu körperlichen Empfindungen, die sich wiederum auf die Gedanken und Gefühle auswirken, wodurch die Inhalte verstärkt werden, mit denen man sein Gehirn füttert. Es handelt sich also um ein positives Feedbacksystem.

Ich zeige Dir einige einfache aber sehr wirkungsvolle Übungen, die ich in meinen Seminaren mit den Seminarteilnehmern Durchführe, damit ich ihr Unbewusstes dazu bringe, leichter abzunehmen.

Ich möchte Dich dazu einladen, Dir vorzustellen, als wärst Du wirklich schlank. Schau Dir einen Film über Dich selbst an und beobachte Dich ganz genau. Was Du tust und wie Du es tust. Beobachte, wie Du in Deinem Alltag alles mit spielerischer Leichtigkeit erledigst.

Stell Dir vor, wie glücklich und zufrieden Du mit Deinem schlanken und gesunden Körper bist. Nachdem Du Dir Deinen schlanken Körper so vorgestellt hast, wie Du aussehen möch-

test, hältst Du kurz inne und machst Dir die positiven Gefühle und die Eigenschaften zu Eigen.

Nach dem Du mit Deinem schlanken Körper zufrieden bist, schlüpfe in Dein schlankes ICH hinein und erlebe alles Durch Deinen schlanken Körper. Beginne zu sehen, zu hören und zu fühlen - alles Durch Dein schlankes ICH. Lass Deinen Körper und Deinen Geist diese Informationen und diese Gefühle erleben und erfahre wie es ist, wenn Du schlank bist.

Erlaube Dir, dass jede Zelle Deines Körpers dieses schlanken Körper spürt. Je öfter Du diese Übung machst, umso leichter wirst Du Dein Ziel – einen schlanken Körper zu bekommen – erreichen.

Welche Verhaltensweisen Durch **Schlankness Methode** neu programmiert werden

Am Wichtigsten ist das Verhalten nur zu essen, wenn Du hungrig bist und mit dem Essen aufzuhören, sobald Du körperlich satt bist. Also, wenn Du Deinem Körper wieder vertraust und seine Signale wahrnimmst und diese richtig deutest. Wichtig ist auch, emotionalen Hunger von körperlichem Hunger abgrenzen zu können. Denn bei emotionalem Hunger wird Dich keine Nahrung der Welt wirklich sattmachen.

Denn Dein Körper ist klüger als jede noch so raffinierte Diät der Welt Da wir aber so viel über „falsche“ Nahrungsmittel hören, die angeblich unserer Gesundheit schaden und uns dick machen, ist es nicht immer einfach, das wahrzunehmen, was unser Körper uns sagen will. Außerdem glauben viele Menschen, ihr Körper sei schlecht oder minderwertig, sodass die Vorstellung, diesem Körper zu vertrauen und auf ihn zu hören, für sie eine große Herausforderung darstellt. Es ist nur natürlich, dass alles Neue am Anfang schwierig zu sein scheint. Jede Tätigkeit muss erst erlernt werden, sei es, einen Schuh zuzubinden oder ein Auto zu fahren.

Zu Beginn musst Du jeden Schritt einüben und bewusst umsetzen. Mit der Zeit wird es jedoch immer einfacher, und bevor man sich versieht, tut man es, ohne weiter darüber nachzudenken. Der Körper reguliert die Nahrungsaufnahme von selbst. In jedem Menschen gibt es eine natürliche Appetitsteuerung, die grundsätzlich dafür sorgt, dass jeder selbst die richtigen Ess-Entscheidungen für seine Ernährung treffen kann und dabei gesund bleibt. Weder unser Verstand noch irgendein Ernährungsberater kann Nahrung besser einschätzen als der eigene Körper.

Hier unterscheidet man zwischen einem Kopfgehirn und einem Bauchgehirn. Jenes Hirn in der Darmwand entwickelte sich viel früher als das Gehirn im Kopf.

Daher versorgt uns unser Bauch von jeher instinktiv mit Hungergefühlen und reguliert die Nährstoffversorgung, um zu überleben. Es bedarf also keinerlei Befehle von unserem Bewusstsein oder dem rationalen Verstand.

Übungen, die Dein Gehirn auf schlank programmieren

Die folgende Übung befähigt Dich dazu, eine neue Strategie zu erlernen, die bewirkt, dass Du natürlich schlank wirst. Wenn Du diese Schritte sorgfältig Durchgehen, wirst Du entdecken, dass Du auf Essen so reagierst wie von Natur aus schlanke Menschen.

Schlankness-Übung 1 Du bestimmst Deinen Speiseplan

Schritt 1

Suche Dir einen Zeitpunkt und einen Ort aus, um ohne Unterbrechung ungefähr 20 Minuten bequem zu entspannen.

Schritt 2

Vergegenwärtige Dich, wie Du erkennst, dass es Zeit ist, ans Essen zu denken. Spürst Du Hunger?

Schritt 3

Achte auf das Gefühl in Deinem Magen und dessen Qualität in diesem Moment. Es geht nicht nur darum, zu überprüfen, ob Du satt oder hungrig bist, sondern um die Art und Weise, wie sich Dein Magen insgesamt anfühlt. Dein Magen wird sich anders anfühlen, je nachdem, was Du zuletzt gegessen hast, ob Du angespannt oder entspannt bist.

Schritt 4

Frage Dich „Was würde sich jetzt in meinem Magen gut anfühlen?“

Schritt 5

Denke an ein verfügbares Gericht, etwas, was Du möglicherweise essen kannst, wie ein Sandwich, eine Pizza, einen Salat usw.

Schritt 6

Als Nächstes stell Dir vor, eine Portion des Gerichts zu essen, an das Du dachtest. Falls Du an das Sandwich dachtest, wirst Du schnell einen Geschmack im Mund bekommen und bemerken, wie es sich anfühlt, wenn es in Deinen Magen gleitet. Du erhältst eine Empfindung dafür, wie sich das Sandwich in Deinem Magen und in Deinem ganzen Körper während der nächsten Stunden anfühlen wird, wenn Du es isst.

Schritt 7

Vergleiche dieses Gefühl, was Du im Magen spürtest, mit dem, bevor Du Dich vorstelltest, etwas zu essen. Welches Gefühl magst Du lieber? Wirst Du Dich besser fühlen, wenn Du das Sandwich isst oder wenn Du es nicht isst? Wenn die Antwort positiv ausfällt, behalte das Sandwich als eine Alternative im Kopf, die Du vielleicht auswählen wirst. Wenn die Antwort negativ ist, verwerfe diese Möglichkeit. Achte darauf, dass Du auf der Grundlage entscheidest, was Dir über einen Zeitraum hinweg mehr Vergnügen bereiten wird. Es hat keinen Zweck, etwas zu essen, bei dem Du Dich für den Rest des Tages schlecht fühlst.

Schritt 8

Stell Dir ein anderes mögliches Gericht vor. Vielleicht denkst Du daran, eine Stange Kandis zu essen.

Schritt 9

Stell Dir vor, die Stange Kandis zu essen, und spüre, wie sie Deinen Magen erreicht. Achte auf das Gefühl, die Stange Kandis während der nächsten Stunden in Deinem Magen zu haben. Wie fühlst Du Dich damit?

Schritt 10

Vergleiche Dein Gefühl aus Schritt 9 mit Deinen bisher besten Gefühlen (Schritt 7). Achte darauf, welches Gefühl für Dich angenehmer ist. Bei welcher Entscheidung fühlst Du Dich besser?

Schritt 11

Führe denselben Prozess mit mehreren Nahrungsmitteln Durch, wenn Du magst. Behalte jedes Mal das Gericht im Kopf, das Dir über einen Zeitraum hinweg am angenehmsten ist.

Schritt 12

Entscheide, bei welchem Gericht Du Dich am besten fühltest. Stell Dir jetzt vor, dass Du dieses Gericht isst, und spüre die Befriedigung, dass zu essen, bei dem Du Dich die Zeit über gut fühlst.

Schlankness-Übung 2

Halte Dir Dein zukünftiges ICH vor Augen

Mit dieser Übung verbindest Du Dich mit Deinem schlanken Körper und platzierst das Ziel „schlank zu sein“ in die Zukunft. Du wirst Dich Tag für Tag besser und motivierter fühlen. Da Du Dein schlankes ICH erlebt hast und dieses in Deiner Zeitlinie platziert ist, möchte es, sobald es sich in Deinem Unbewussten manifestiert hat, realisiert werden. Genau deshalb wirst Du Dich, nachdem Du diese Übung einige Male wiederholt hast, automatisch wie eine schlanke Person verhalten und nur so wenig essen wie nötig.

Dabei wirst Du von Tag zu Tag an Körpergewicht verlieren und schlanker werden. Da Du im Grunde genommen genau weißt, was gut für Dich ist, wirst Du Dich auch automatisch richtig verhalten und täglich die richtigen Essentscheidungen treffen, um Dein Körpergewicht zu reduzieren.

Schritt 1

Stell Dir vor, Du siehst Dein schlankes zukünftiges ICH. Sehe, wie Dein schlankes ICH sich fühlt, bewegt, aussieht, riecht oder schmeckt. Beobachte Dein Schlankes ICH, wie glücklich und zufrieden es mit sich selbst ist und das Leben genießt. Wie weit in der Zukunft liegt Dein schlankes ICH?

Schritt 2

Beobachte und spüre Dein schlankes ICH. Wie es sich bewegt, spricht und die Dinge tut, die Du auch tagtäglich tust. Beobachte weiterhin, wie glücklich und zufrieden Dein zukünftiges schlankes ICH ist. Dein zukünftiges ICH fühlt sich selbstbewusst, nimmt selbstsicher die Herausforderungen des Lebens an und meistert diese.

Schritt 3

Gehe nun in Deiner Vorstellung in die Zukunft und tauche in Deinen schlanken Körper hinein. Erlebe alles Durch Deinen schlanken und gesunden Körper. Erlebe Dein Selbstbewusstsein und wie Du Dich in Deinem schlanken ICH fühlst.

Schritt 4

Nun verweile in Deinem zukünftigen ICH und stelle Dir vor, dass Du einen Freund, eine Freundin oder einen Bekannten triffst, den oder die Du schon seit langem nicht mehr gesehen hast. Stell Dir vor, wie begeistert er/sie von Dir und Deinem schlanken Körper ist. Er/sie macht Dir Komplimente und gibt Dir positives Feedback. Spüre ganz deutlich, wie diese Person Dir Respekt entgegenbringt.

Es kommt nicht darauf an, ob Du das jetzt glaubst, es ist nur wichtig, dass Du fühlen kannst, dass diese Person es mit dem Kompliment ernst meint. Lass diese Erfahrung auf Dich wirken.

Schritt 5

Während Du das Kompliment und die Ernsthaftigkeit der Person spürst, solltest Du Deine ganze Aufmerksamkeit auf die positiven Gefühle richten, die Du dabei empfindest. Nun möchtest er/sie wissen, wie Du das gemacht hast. Wie Du schlank geworden bist? Stelle Dir vor, wie Du ihm/ihr erzählst, wie es Dir gelungen ist Körpergewicht zu verlieren und schlank zu werden. - Was war einfach? - Was war nicht so einfach?

- Wie hast Du Dich motiviert?

Schritt 6

Spüre Deine Freude darüber, Dein Essverhalten selbst zu kontrollieren, und darüber, selbst die Kontrolle darüber zu haben, was Du isst und wie viel Du isst. Spüre, wie stolz Du auf Dich bist, weil Du es geschafft hast, schlank zu sein. Nun verabschiede Dich von dieser Person. Wende Dich Deinem gegenwärtigen ICH zu. Welche Empfehlungen, Tipps oder Ratschlag möchtest Du jetzt Deinem gegenwärtigen ICH geben?

Schritt 7

Jetzt gleite in Dein Gegenwarts-ICH zurück und lass nochmals alles auf Dich wirken, was Dein zukünftiges schlankes ICH Dir mitgegeben hat. Öffne die Augen und komm zurück ins Hier und Jetzt.

Schlankness-Übung 3

Programmiere Dein Unterbewusstsein neu!

Hier möchte ich Dir eine wirkungsvolle Übung zeigen, die Dich dabei unterstützt, Dein Unbewusstes auf einen schlanken Körper zu programmieren. Diese Übung hilft Dir beim Abnehmen und sorgt dafür, dass Du nicht wieder zunimmst. Lese den folgenden Text aufmerksam Durch und stelle Dir die Handlung bildhaft vor.

Diese Übung soll aus dem geschriebenen Text einen fantastischen Film machen, der vor Deinem geistigen Auge abläuft. Je lebendiger Du Dir die Handlung vorstellst, desto leichter wird Dir das Erreichen Deiner schlanken Figur fallen.

Visualisiere Deinen schlanken Körper Setze oder lege Dich bequem hin, schließe dabei Deine Augen. Gehe jetzt die nächsten Schritte in Deiner Fantasie Durch. Betrachte Dich in einem Film, in dem Du die Hauptrolle spielst.

Stelle Dir Dein schlankes ICH vor, wie Du schlank, glücklich und zufrieden bist. Spüre, wie attraktiv dieses Bild ist. Sehe, wie gut Du aussiehst in diesem Moment. Genieße den Anblick

Deiner eigenen Person. Beobachte, wie diese schlankere Version von Dir all das tut, was auch Du jeden Tag tust. Spüre, mit welcher Leichtigkeit Dein schlankes ICH absolviert, was auch Du jeden zu leisten hast. Stelle Dir nun vor, wie Dein schlankes Ich all die Herausforderungen des Alltags leicht und selbstbewusst erledigt. Dein schlankes ICH bewegt sich mehr und hat Spaß daran, sich zu bewegen. Spüre, wie glücklich und zufrieden Dein anderes ICH, Dein schlankes ICH ist. In einem schlanken und gesunden Körper.

Dieses neue ICH isst nicht mehr als notwendig, bewegt sich auf natürliche Weise und kümmert sich sofort um seine emotionalen Bedürfnisse. Drehe und wende Dich, um Dich von allen Seiten zu betrachten.

Verändere diesen Film so lange, bis Du Dich großartig fühlst. Beobachte, wie Dein schlankeres ICH ganz bewusst jeden Bissen Nahrung genießt und sich ganz sicher dabei fühlt. Beobachte, wie Dein neues Ich nur so viel isst, bis es satt ist.

Wenn Du Dir vorstellen kannst, wie Du sein willst, und mit Deinem schlanken Ich zufrieden bist, halte einen Moment inne und lass diesen Film nun in Deiner Fantasie ablaufen. Beobachte, wie Du all das tust, was Du immer tun wolltest, und wie gut sich das anfühlt.

Spüre Deine Entschlossenheit, diesen gesunden und schlanken Körper haben zu wollen. Wenn Du noch keine Vorstellung von Dir und Deinem schlanken Körper hast, dann lass Dich dabei Zeit und mach Dich allmählich schlanker und noch schlanker.

Sei mutig. Es ist ganz wichtig, dass Du Dich schlank sehen und fühlen kannst. Male es Dir aus, wie es ist und wie es sich für Dich anfühlt, wenn Du schlank bist, damit dieses Ziel sich in Deinem Unbewussten manifestiert und zur Gewohnheit wird. Mach die Übung so lange, bis Du Dich so siehst, fühlst und verhältst wie eine schlanke Person. Sobald sich das Bild in

Deinem Unbewussten manifestiert, wird es für Dich zum Positiven arbeiten. Daher ist es wichtig, dass Du Dich schlank siehst und schlank fühlst.

Wenn Du mit dem anderen ICH zufrieden bist, solltest Du Dir seine Sicht- und Verhaltensweisen zu eigen machen. Wenn Du Dich bereits schlank siehst und fühlst, gleite hinüber in diesen Film. Jetzt vereine Dich in der Wahrnehmung mit Dir selbst. Gehe in den schlanken Körper hinein. Nimm Dich, Deinen schlanken Körper mit all Deinen Sinnen wahr. Sehe, höre, fühle, rieche und schmecke wie ein schlanker Mensch, genieße diesen Zustand. Fühle, wie gut es sich anfühlt, so viel schlanker und gesünder zu sein. Spüre, wie attraktiv Du bist.

Du fühlst, wie wohl Du Dich in Deinem schlanken Körper fühlst – gesund und voller Energie. Du spürst die Signale, die Dein schlanker Körper Dir sendet, und genießt das ganz bewusst.

Merke: Verweile bei jedem Schritt so lange, bis er Dir gelungen ist. Lass Dir Zeit. Denke immer daran, dass Wiederholungen der Schlüssel zum Erfolg sind. Durch diese Übung nimmst Du die Sichtweise von Natur aus schlanken Menschen an. Du sendest Signale an Dein Unbewusstes, sich wie eine schlanke Person zu fühlen und zu verhalten und zu essen. Am besten machst Du diese Übung jeden Morgen, dann wird Dein Unbewusstes für Dich im Alltag arbeiten. Dieses Vorgehen wird Dir helfen, das Gewünschte zu erzielen.

Sag Dir nicht „Ich könnte das ja auch anders machen“ oder „Das behagt mir nicht“, denn dann bist Du auf dem falschen Weg. Halte Dich nicht im Voraus für schlauer und Zweifel nicht – handel.

Wichtig: Wiederhole diese Übungen, sodass sich das neue Bild, das neue Schlanksein-Gefühl, mit Deinem Gehirn verbindet und in Dein Unbewusstes ankommt.

Wenn Du diese Übungen einige Male wiederholst, wird Dein Gehirn alles dafür tun, damit Du Dein Ziel erreichst. Mit anderen Worten: Wer schlank denkt, wird sich auch schlank verhalten.

Vorschläge für Deinen Erfolg

1. Persönliche Zielsetzung

Wenn Du genau weißt, warum Du abnehmen und schlank sein willst, und es Dir auch in vielen Einzelheiten bildlich vorstellen kannst (wie Du aussehen und Dich fühlen wirst, wenn Du schlank bist), dann schaltet Dein Gehirn bei allen Informationen, die mit dieser Zielsetzung zu tun haben, automatisch auf Empfang. Das heißt in der Praxis, dass Du mit einem klaren Ziel vor Augen viel aufmerksamer und damit erfolgreicher abnimmst und schlank wirst.

Das beste Werkzeug ist für Dich nur dann von Nutzen, wenn Du eine klare Vorstellung hast, wo die Reise hingehet und wie Du Dich dabei fühlen wirst, wenn Du das Ziel erreicht hast.

2. Nimm Dir Zeit

Gehe langsam die Schritte der Schlankness Methode Durch, denn dann wirst Du langfristig schlank und das neue Essverhalten wird manifestiert.

3. Erfolgs-Checkliste für jeden Tag

1. Ich habe gegessen, wenn ich einen körperlichen Hunger verspürt habe.
2. Ich habe bewusst und aufmerksam gegessen und dabei jeden Bissen genossen.
3. Ich habe jeden Bissen mind. 30-mal gekaut.
4. Ich habe gegessen, worauf ich wirklich Hunger hatte.
5. Ich habe aufgehört zu essen, als ich gemerkt habe, dass ich satt bin.
6. Ich habe vor und nach jedem Essen ein Glas Wasser getrunken.
7. Ich habe immer einen Rest auf meinen Teller liegen lassen.
8. Ich habe die Mindtechniken Durchgeführt.
9. Ich habe zwischen Hunger und Durst unterscheiden können.
10. Ich habe meinen Hunger und Durst ohne Bedenken gestillt.
11. Meinen emotionalen Hunger stille ich mit meiner positiven Verhaltensweise, nicht mit Essen.

4. Personalisierung

Nehme Dir Farbstifte und mach diesen Kurs zu „Deinem“ Kurs. Unterstreiche oder umkreise, was Dir besonders wichtig ist oder was Dir besonders merkwürdig erscheint. Tu dies besonders bei der Erfolgs-Checkliste. Je bunter, desto besser, denn Farben unterstützen Deine kreative Gehirnhälfte.

Für wen ist die **Schlankness** Methode geeignet?

Viele fragen mich immer wieder: „Für wen ist die Schlankness Methode geeignet?“ Viele wollen wissen, ob sie vorher eine Diät machen müssen, bevor sie mit der Schlankness Methode beginnen.

An dieser Stelle möchte ich jedem wärmstens empfehlen und ans Herz legen, keine Diät zu machen. Denn Diäten können nicht funktionieren und bringen den letzten Rest der gesunden, körperlichen Empfindungen aus dem Gleichgewicht. Schlankness ist in erster Linie für diejenigen entwickelt worden, die langfristig ihr Wunschgewicht erreichen möchten und frei von Diäten und Ernährungsvorschriften leben wollen.

Mit dieser Methode kann wirklich jeder abnehmen, unabhängig vom Alter und Körpergewicht. Schlankness hat sogar Menschen geholfen, die von Kindheit an übergewichtig waren, Medikamente einnehmen mussten, ihr Übergewicht hormonell, erblich bedingt oder aus Krankheiten entstanden waren.

Auch, wenn Du Diäten bisher erfolglos ausprobiert hast, wird Schlankness Deinen Körper auf das Gewicht bringen, mit dem Du Dich wohlfühlst.

Mittlerweile praktizieren viele Menschen die Schlankness Methode, weil sie ein natürliches und gesundes Essverhalten haben wollen. Es ist so, dass jeder ganz leicht diese Methode erlernen kann. Schlankness ist also für alle. Für Frauen, für Männer, für Jugendliche und auch für Kinder.

Natürlich auch für Eltern und Lehrer, die ihren Kindern oder ihren Schülern eine natürliche und gesunde Essweise beibringen wollen.

Für diejenigen, die auf Ursprung und Intelligenz des Körpers zurückgreifen wollen. Für diejenigen, die selbst entscheiden möchten, was sie essen wollen. Für alle, die das Leben wieder unbeschwert genießen möchten, ohne sich ständig Gedanken über das Essen machen zu müssen. Und auch für diejenigen, die ihr natürliches und gesundes Essverhalten zurück gewinnen möchten.

Wenn auch Du von dieser Methode profitieren möchtest, freue ich mich auf Deine Entscheidung. Schau Dich auf unserer Internetseite www.schlankness.de um. Dort findest Du viele kostenfreie Videos und Informationen, die Dir die Schlankness Methode näher bringen.

Und wenn Du möchtest, freue ich mich, Dich persönlich in unserem Onlinekurs und vielleicht in einem der Schlankness Seminare zu begleiten. Erlaube es mir, Dich persönlich ein Stück Deines Weges in ein schlankes Leben zu begleiten.

Zweifel nach **Herzenslust**

Viele haben erst Zweifel, ob das Abnehmen und Schlank werden ohne Diät oder Verzicht überhaupt funktionieren kann. Aber es ist schon längst bekannt, dass es relativ egal ist, was der Mensch isst. Namhafte Experten sind sich einig, dass Essen an sich, bzw. die Inhaltsstoffe in keinem Zusammenhang mit unserem Übergewicht stehen.

Vielmehr spielt unsere Psyche, unser Verhalten und essen aus emotionalen Gründen eine entscheidende Rolle, warum wir dick und übergewichtig werden. Und genau hier setzt Schlankness an und ist deshalb so erfolgreich.

Mit Schlankness verändern die Anwender ihre Einstellung zum Essen, so dass sie automatisch beginnen Körpergewicht zu reduzieren! Die Schlankness-Anwender verändern ihre alten Gewohnheiten und entwickeln neue positive Gewohnheiten, die automatisch von unserem Unbewussten gesteuert werden.

Man gewinnt an mehr Selbstbewusstsein und kann den emotionalen Hunger mühelos stoppen.

Jede Anwender berichten, dass sie die Macht über ihr Essverhalten gewonnen haben und essen nur dann, wenn sie echten Hunger verspüren, und auch nur das, was ihnen gut schmeckt. Sie können mittlerweile rechtzeitig ihr Sättigungsgefühl wahrnehmen, sie hören mit dem Essen auf, bevor sie sich vollstopfen.

Mit Schlankness kehrt jeder zu seinem natürlichen und gesundem Essverhalten zurück und gewinnt den kulinarischen Körper Intelligenz zurück. Und was Du bislang auch versucht haben magst, jetzt ist es an der Zeit, etwas radikal anderes zu tun. Die Schlankness Methode hat schon vielen Tausenden dabei geholfen, auf eine einfache Weise dauerhaft abzunehmen und sich wohl zu fühlen. Nun bist Du an der Reihe. Die beste Zeit mit der Schlankness Methode zu beginnen, war nicht gestern und ist nicht morgen, sie ist Heute. Um genauer zu sagen „Jetzt“.

Wetten, dass auch Du es schaffen kannst langfristig abzunehmen und schlank zu bleiben? Auch wenn Du jetzt vielleicht noch zweifelst, hoffe ich, dass Du den Versuch wagst und sagst „Top, die Wette gilt.“ Du kannst nichts verlieren bis auf Dein überflüssiges Körpergewicht.

Schlussbemerkung

Wir sind nun am Ende dieses E-Books angekommen und damit am Anfang eines neuen glücklichen und schlanken Lebens. In diesem neuen Leben hast Du von nun an selbst in der Hand, wie Du über Deinen Körper bestimmst und wie Du ihn ernährst. Visualisiere die Übungen und wie es ist einen schlanken Körper zu haben, und halte Dich an die einfachen Schritte der Schlankness Methode.

Ganz wichtig bei der Methode ist, dass Du alles essen kannst, was Dir schmeckt, solange Du nur dann isst, wenn Du Hunger hast, und aufhörst zu essen, wenn Du satt bist.

Über **Reza Hojati**

Als Autor von Büchern, CDs und Videos rund um das Thema Schlankness hat Reza Hojati mittlerweile 150 000 erfolgreiche Anwender erreicht. Über 15 000 Menschen haben ihn bislang in Vorträgen und Seminaren live erleben können. Die „Schlankness Methode“ wurde von Reza Hojati selbst entwickelt.

Neben der Arbeit als Entwickler der Schlankness Methode ist er der Leiter des Hojati Instituts für Kommunikation, Motivation und Veränderung. Er ist als freier Trainer und Coach tätig und hat einige Bücher zu dieser Thematik und zu anderen Themenstellungen veröffentlicht.

Er verfügt über langjährige Erfahrung mit übergewichtigen Erwachsenen und Kindern und arbeitet seit vielen Jahren mit Menschen, die nicht nur abnehmen und schlank werden wollen, sondern auch mehr an Selbstbewusstsein gewinnen möchten.

Genau diese Gründe haben ihn dazu bewogen, die Schlankness Methode zu entwickeln. Seine Konzepte überzeugen Durch einen ganzheitlichen Ansatz, der das Wohlbefinden des Menschen in den Vordergrund stellt. Innere Blockaden und Zwänge werden mit einfachen und dennoch effizienten Techniken beseitigt und die Balance zwischen Körper und Seele wird wieder hergestellt.

Seine Erfahrungen und seinen einzigartigen Ansatz vermittelt er in Seminaren und Vortragsreisen innerhalb Deutschlands und im Ausland. Neben seiner kompetenten Arbeit liegt Reza Hojati vor allem die unterstützende und liebevolle Begleitung seiner Klienten am Herzen. Das Thema Abnehmen ohne Diät mit der Schlankness Methode ist zu seiner persönlichen Herzensangelegenheit geworden.

Bereits tausenden Menschen konnte er leicht und mühelos zum Wunschgewicht, sowie zu einem glücklicheren, vor allem diätfreien Leben verhelfen.

Dein sattes Abnehmprogramm Du kennst das: Zu viele Kilos bedeuten Arbeit für das eigene Wunschgewicht. Unsere Schlanknessprogramme helfen Dir dabei dauerhaft abzunehmen. Mit über 20 Jahren Erfahrung und Mindetechniken stimmen wir Dein Unterbewusstsein wieder auf schlank ein – ohne Sport oder Ernährungspläne.



Unsere **Mission**

Mit „Schlankness“ möchten wir eine Alternative zu herkömmlichen Abnehmmethoden anbieten. Wir möchten Dich dabei unterstützen, das Vertrauen zu Deinem eigenen Körper wieder zu gewinnen, damit Du Dich wohlfühlst und essen kannst, was Du möchtest.

Reza Hojati ist überzeugt, dass wir mit den richtigen Gedankenprogrammen und der passenden Lebenseinstellung sowie gesundes Selbstbild ein erfülltes Leben führen können. Mit dieser Art von Bewusstheit kann jeder Mensch das Beste aus sich machen, und das in jedem Moment seines Lebens.

Unsere **Philosophie** – Deine **Vorteile**

Dein ganzheitlicher und langfristiger Erfolg ist uns sehr wichtig. Unter ganzheitlichem Erfolg verstehen wir insbesondere die Bereiche mentale Einstellung, Veränderung des Essverhaltens und die Entkonditionierung des emotionalen Essens. Mit unserem Schlankness-Programm möchten wir Dir die Möglichkeit bieten, langfristig zu Deinem gewünschten Erfolg zu kommen, Deine Lebensqualität zu verbessern und dauerhaft schlank zu bleiben.

Wir helfen Dir Dein Körpergewicht leicht und mühelos zu reduzieren und mit den Schlankness-Werkzeugen schlank zu bleiben. Dein Leben wird sich zum Positiven weiter entwickeln und Du kannst Dich gemäß Deinen Wunschvorstellungen entfalten.

Herzlich Willkommen in Deinem neuen, schlanken und glücklichen Leben!

Treffe **jetzt** eine **Entscheidung!**

Was würdest Du tun, wenn Du keine Befürchtung haben müsstest, zu essen, was Du möchtest und trotzdem Körpergewicht verlieren würdest?

Wenn Du Dir sicher wärst, dass es einen Weg gibt, wie Du Deinen emotionalen Hunger TRANCE-formieren, Deine hinderlichen Gewohnheiten ganz einfach und dauerhaft verändern könntest und Dich auf einen schlanken und gesunden Körper programmieren könntest? Wenn Du ohne Ängste und schlechtes Gewissen essen könntest, was Du wolltest und Dich trotzdem wohl fühlen könntest?

Vielleicht ist es die Entscheidung, nicht länger anderen Leuten die Schuld zu geben, sondern stattdessen selbst jeden Tag etwas dafür zu tun, dass Dein Leben erfreulicher wird. Vielleicht entscheidest Du Dich dazu, mit Schlankness Körpergewicht zu reduzieren und beginnst Dein Leben endlich zu genießen.

Absolut alles, was Du tun musst ist, Dich für ein schlankes Leben zu entscheiden. Du hast bereits den ersten Schritt zu einem schlanken Leben unternommen – einfach nur indem Du dieses E-Book liest.

Da Du gezeigt hast, dass Du es mit Deinem Leben zumindest ernst genug meinst, um dieses E-Book bis zum Ende Durchzulesen, möchte ich Dich mit einem Bonus belohnen.

Los geht's! Starte jetzt in Dein schlankes und glückliches Leben!

Dein sattes **Abnehmprogramm**

Du kennst das: Zu viele Kilos bedeuten Arbeit für das eigene Wunschgewicht. Unsere Schlanknessprogramme helfen Dir dabei dauerhaft abzunehmen. Mit über 20 Jahren Erfahrung und Mindetechniken stimmen wir Dein Unterbewusstsein wieder auf schlank ein – ohne Sport oder Ernährungspläne. Weiter unten findest du einen Gutscheincode der dir 10% Rabatt auf alle unsere Schlankness Produkte gewährt. Also schnell auf <https://www.schlankness.de/preise/> gehen und den Code einlösen, denn dieser ist nur begrenzt gültig.



Dein Gutscheincode:

SKALL-JHYTQ-ZYYKM

Gültig bis: 02.07.2017

Deine Ausbildung zum **Food Mental-Coach**



Helfe Menschen dabei ohne Diät abzunehmen und ein glückliches Leben zu führen.

Die **Food Mental-Coach** Ausbildung ist ein exzellentes Weiterbildungsprogramm über 3 Tage, das es auf diese Art und Weise in deutschsprachigen Ländern so gar nicht gibt.

Warum? Weil diese Ausbildung eine „**Kopf-Diät**“ ist und direkt dort ansetzt, wo Übergewicht und Essstörungen entstehen. Nämlich im Kopf, in unserem Unterbewusstsein.

Daher ist sie eine einzigartige Ausbildung, die mehr verbindet als es bisher irgendeine Methode tun könnte.

Eine zertifizierte Ausbildung

Schlankness Food Mental Coach Ausbildung ist eine zertifizierte Qualifikation. Sie befähigt Dich dazu persönlich anderen Menschen zu helfen schlank zu werden, ihr zwanghaftes Essverhalten zu besiegen und aus der Diätfalle heraus zu finden.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme.

Kontakt

Tel.: 0431 – 65 75 364
info@schlankness.de

Schreib auch Du Deine eigene Erfolgsgeschichte



Der heutige Erfahrungsbericht ist der wichtigste von allen – es ist nämlich Deiner! Mach ein Foto von Dir und klebe es in das Kästchen. Schreibe dann Deine Geschichte auf der nächsten Seite auf. Vielleicht inspirierst Du mit Deiner Geschichte ein anderes Abnehmwilligen, und er fängt ebenfalls an, sein Essverhalten, die Beziehung zu seinem Körper und sein Leben zu verändern.

Schreibe ferne, wie Du Dich fühlst und was Dich seit Deiner Abnahme in Deinem Leben verändert hat?

Meine Biografie

Wie hast Du Dich gefühlt, als Du Dein Wunschgewicht erreicht hast?

Was hat sich seit Deiner Abnahme in Deinem Leben verändert?

Abnehmen und schlank werden ist leicht, auf die Methode kommt es an!

Abnehmen mit Erfolg funktioniert nur, wenn sich auf Dauer Gewohnheiten und Einstellungen ändern. Durch einen starren Diätplan übt man Druck auf das Verhalten aus, spezielle Lebensmittel, teure Schlankheitsprodukte und strenge Regeln brauchst Du dazu nicht. Mit Schlankness stehst Du selbst im Mittelpunkt. Starte jetzt mit dem Erfolgsprogramm. TRANCEformiere Deinen emotionalen Hunger und programmiere Deinen Geist auf einen schlanken und gesunden Körper.



Reza Hojati lebt und arbeitet in Deutschland und leitet das Hojati Institut für persönliche Veränderung. Als Autor von Büchern, CDs und Videos rund um das Thema Lebensveränderung hat Reza Hojati mittlerweile 150 000 erfolgreiche Anwender erreicht. Über 28 000 Menschen haben ihn bisher in Vorträgen und Seminaren live erleben können.

www.hojati.de



9 783981 337822