

In der letzten Übung hast du herausgefunden, aufgrund welcher Geschichten du dich selbst immer wieder davon abhältst, deine gewünschte Veränderung einzuleiten.

Du hast erfahren, was es heißt, ehrlich zu sich selbst zu sein und den Tatsachen in die Augen zu schauen. Es kann sehr gut sein, dass du dabei auch Schmerz und vielleicht sogar Scham empfunden hast. Das ist völlig normal und sogar gut so.

Denn meist verändern sich Menschen erst dann, wenn der Schmerz so groß ist, dass sie es einfach nicht mehr aushalten. Es muss etwas passieren, ein Erlebnis oder eine Erkenntnis, die uns Menschen die Augen öffnet. Jeder Veränderung geht eine echte Entscheidung voraus. Anfangs ist es nicht einmal wichtig zu wissen, wie du ein bestimmtes Ergebnis erzielen wirst.

Wichtig ist nur zu wissen, dass du es erzielen willst. Allein durch diese Tatsache wirst du einen Weg finden, um dein Ziel zu erreichen, unabhängig von äußeren Umständen.

Hast du erst einmal eine echte Entscheidung getroffen, kann dich nichts und niemand mehr aufhalten. Das Einzige, was dann noch flexibel ist, ist der Weg dorthin. Aber eben nicht das Ergebnis an sich.

Deine Entscheidungskraft bestimmt, ob du schlank, gesund und glücklich oder übergewichtig, krank und unglücklich bist. Dein Leben ändert sich genau in dem Moment, in dem du eine echte Entscheidung triffst.

"Ich würde so gern schlank sein" ist eine Floskel und keine echte Entscheidung. "Ich würde gerne ein paar Kilo weniger wiegen" hat mit einer echten selbstverpflichtenden Entscheidung nichts zu tun. Du könntest genauso gut sagen: Ich wäre daran interessiert ein paar Kilo weniger zu wiegen, wenn ich nichts dafür machen müsste.

Eine echte Entscheidung erkennst du daran, dass sie jede andere Option ausschließt. Wenn du wirklich entschlossen bist in Zukunft einen schlanken Lifestyle zu leben, sagst du: „Das war's! Jetzt reicht's ein für alle Mal.“ Du ziehst nicht einmal mehr die Möglichkeit in Betracht, weiter so fortzufahren wie bisher.

Sobald du eine echte Entscheidung getroffen hast, fühlst du dich ungeheuer erleichtert, weil du dir sicher bist, den Absprung geschafft zu haben. Es ist ein tolles Gefühl ein klares Ziel vor Augen zu haben, an dem es nichts mehr zu rütteln gibt.

Heute wird der Tag sein, an dem du eine echte Entscheidung in Bezug auf dein Gewicht/deinen Körper/deine Gesundheit triffst. Und weil es uns leichter fällt Entscheidungen zu treffen, wenn wir an einem Punkt angelangt sind, an dem es uns ein für alle Mal reicht, habe ich die folgende Übung und eine Audio-Mentalübung für dich vorbereitet.

Notiz zum Audio



Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du diese Audiotrance 8 Minuten lang ganz ungestört hören kannst.

Alles was du brauchst:

Ein Audiogerät

8 Minuten ungestörte Zeit

Deine Antworten aus der "Jetzt reicht's" Übung (Es genügt, wenn du sie im Kopf hast)

In dieser Audio-Trance-Übung leite ich dich dazu an eine echte Entscheidung in Bezug auf deinen Körper und dein Essverhalten zu treffen.

Du musst nichts dabei tun außer dir einen ruhigen Ort zu suchen und den Worten zu lauschen. Du kannst nichts falsch machen und es kann auch nichts passieren.

Triggerhinweis: In dieser Übung wird unter anderem das Wort ‚lächerlich‘ im Zusammenhang mit Übergewicht verwendet. Wenn du weißt, dass dich solche Begriffe emotional belasten oder triggern könnten, höre bitte gut in dich hinein und entscheide selbst, ob du die Übung jetzt machen möchtest oder zu einem späteren Zeitpunkt.

Wichtiger Hinweis zum Verständnis: die in dieser Übung verwendeten Begriffe und Formulierungen dienen ausschließlich der inneren Arbeit und der emotionalen Aktivierung im Rahmen eines Coaching- oder Selbstreflexions-Prozesses. Sie sind nicht abwertend, beleidigend oder diskriminierend gemeint, sondern sollen dabei helfen, eingefahrene Denk- und Verhaltensmuster bewusster wahrzunehmen und gegebenenfalls zu verändern.

Rechtlicher Hinweis: Diese Übung stellt keine medizinische, psychologische oder für psychotherapeutische Behandlung dar. Sie ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

So, nun sei gespannt und entspannt.

Ich wünsche dir ganz viele Erkenntnisse dabei.

© Julia Sahn 2022



www.shinecoaching.de



PODCAST

LIFESTYLE SCHLANK



@julia_shinecoaching