

Wie du jetzt bestimmt verstanden hast, erfordern die meisten Dinge, die uns wirklich langfristig glücklich machen, immer etwas Schmerz (z.B. Anstrengung oder Verzicht) als Vorleistung.

Wenn du dich nur darauf konzentrierst kurzfristige Nachteile zu vermeiden, wirst du niemals wirklich glücklich und zufrieden werden.

- Wenn du langfristig die Vorteile des Selbstständig seins genießen möchtest, musst du kurzfristig mit viel Arbeit und wenig Einkommen rechnen.
- Wenn du weiblich bist und dir ein Kind wünschst, musst du kurzfristig die Strapazen einer Schwangerschaft und Geburt auf dich nehmen.
- Wenn du dir ein neues Auto wünschst und nicht unendlich viel Geld zur Verfügung hast, musst du vermutlich erst einmal sparen und auf ein paar andere materielle Dinge verzichten.

Und wenn du eine schlanke Figur haben möchtest, dann musst du dich auch in diesem Bereich der kurzfristigen Herausforderung stellen.

Und das tust du! Dafür meinen allergrößten Respekt!

Du wirst sehen, die Aussicht langfristig gesund, vital, frei und glücklich zu sein, wird die kurzfristige Anstrengung, sich auf einen neuen schlanken Lifestyle zu konditionieren, in den Schatten stellen.

All diese Bemühungen und Schmerzen werden sich am Ende auszahlen, das verspreche ich dir!

Mit der Audio-Übung ‚Schmerz und Freude‘ verstärkst du die Freude, die du mit deinem neuen Lifestyle verbindest und den Schmerz, den du mit deinem jetzigen Verhalten verbindest. Konditioniere dich mit dieser Audio-Übung noch einmal auf deinen neuen Lifestyle.

Alles was du brauchst:

- Ein Audiogerät
- 17 Minuten ungestörte Zeit

Höre diese Übung bitte 3x während der nächsten 7 Tage.

© Julia Sahn 2022

