

"Liebe ist bedingungslos! Auch die Liebe zu uns selbst"

Dieser Schritt, gnadenlos ehrlich zu sich selbst zu sein, ist einer der härtesten Schritte in diesem Programm.

Es ist jedoch sehr wichtig, dass du verstehst, dass dein Gewicht/Essverhalten nichts mit deinem Wert als Mensch zu tun hat.

Wie du bereits in Schritt 1 erfahren hast, haben wir alle positiven Absichten. Nur die Art und Weise wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, kann leider zu destruktivem Verhalten führen. In deinem Fall ist dies momentan das Essen. Das bedeutet aber nicht, dass du als Mensch nicht vollkommen wertvoll und liebenswert bist. Es bedeutet lediglich, dass du in diesem Bereich etwas ändern solltest.

DIR SELBST ZU LIEBE!

Du machst dieses Programm nur für dich! Du möchtest dein Gewicht/Essverhalten unabhängig von gesellschaftlichen Gesichtspunkten ändern, weil es dich in irgendeiner Art und Weise unglücklich oder krank macht. Es ist wichtig zu verstehen, dass du zu jeder Zeit genug bist, so wie du bist!

Dein Wunsch in diesem Bereich etwas zu verändern, sollte nicht aus einem Mangel heraus entstehen (ich bin sonst nicht genug), sondern aus dem Bedürfnis heraus, dir selbst den Wunsch zu erfüllen gesünder, unbeschwerter und glücklicher zu sein.

Du selbst solltest dir diese Veränderung wert sein!

Selbstliebe ist einer der wichtigsten Schritte, im Prozess einer Veränderung. Denn erst wenn wir uns selbst annehmen und lieben, gönnen wir uns auch ein glückliches und zufriedenes Leben. Erst dann begreifen wir, dass wir es verdient haben, gesund, glücklich, zufrieden und auch schlank zu sein.

Höre dieses Audio im weiteren Verlauf dieses Programms so oft du kannst. Wenn es dir am Anfang schwerfällt, dich mit liebevollen Augen zu betrachten, dann verurteile dich nicht! Setze dich auch nicht unter Druck! Höre das Audio einfach so oft an, bis es klappt. Ich verspreche dir, irgendwann klappt es!

Kurze Erklärung zum Audio:

Es handelt sich hier um eine Anker-Übung.

Das Ankern ist eine Technik aus dem Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Ankern ist der Vorgang des bewusst herbeigeführten Verbindens bestimmter Reize mit bestimmten Reaktionen.



Wir verankern in dieser Übung deine Selbstliebe.

Suche dir deshalb einen freien Punkt an deinem Körper, den du leicht und unauffällig erreichen kannst.

Zum Beispiel: Ohrläppchen, Handgelenk, Finger, Punkt auf dem Oberschenkel etc...
Entscheide dich schon vor dem Hören des Audios für einen Punkt. Am Schluss des Audios werde ich dich bitten, diesen Punkt zu drücken. Das bedeutet, dass du entweder mit deinem Zeigefinger oder in der Kombination Zeigefinger und Daumen (z.B. Ohrläppchen) auf diesen Punkt Druck ausübst.

Deine Selbstliebe wird somit an diesem Punkt verankert.

Immer wenn du in Zukunft merkst, dass du dich selbst verachtest oder destruktiv mit dir sprichst, dann drücke diesen Punkt, um dich augenblicklich wieder an das gute Gefühl der Selbstliebe-Hypnose zu erinnern.

Alles was du brauchst:

Ein Audiogerät

34 Minuten ungestörte Zeit

Einen Ankerpunkt

© Julia Sahn 2022



www.shinecoaching.de



LIFESTYLE SCHLANK



@julia_shinecoaching