

"Energy flows, where focus goes" - Antony Robbins

Deine Energie fließt immer dorthin, wohin du deinen Fokus richtest.

Richtest du deinen Fokus also auf das, was du nicht willst, lenkst du deine Energie auf das, was du eigentlich vermeiden möchtest.

Je mehr du dich also darauf konzentrierst, nicht mehr übergewichtig zu sein, umso mehr programmierst du dein Unterbewusstsein darauf, genau das zu bleiben. Dein Unterbewusstsein versteht nämlich schlicht und einfach keine Verneinung.

Statt also ständig daran zu denken, was du nicht mehr möchtest, solltest du deinen Fokus darauf richten, was du stattdessen möchtest!

Anstatt zu sagen, „ich will nicht mehr dick sein“, sage dir „ich will schlank sein“. Aber was bedeutet schlank sein für dich?

Wie möchtest du dich fühlen? Was möchtest du für dich erreichen?

Frei sein?

Selbstbewusst sein?

Attraktiv sein?

Gesund sein?

Unbeschwert sein?

Schmerzfrei sein?

Unabhängig sein?

Flexibel sein?

Die Möglichkeiten sind unbegrenzt!

In der nachfolgenden Übung wirst du dich im ersten Teil zuerst auf das Negative fokussieren, weil dies oft leichter fällt. Im zweiten Teil wirst du dann das Positive in den Fokus nehmen. Abschließend formuliere bitte vorläufig dein Ziel, bevor wir es in den weiteren Übungen noch präzisieren.

Mein Ziel: _____



Teil 1:

Nimm Dir ausreichend Zeit und beantworte die folgenden Fragen ehrlich und in aller Ruhe.

Inwiefern macht dich dein Übergewicht unglücklich? Inwiefern schränkt es dich ein? Finde so viele Punkte wie möglich für die Beantwortung dieser Fragen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Teil 2:

Was möchtest du stattdessen? Finde auch hier so viele Punkte wie möglich.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.