

"If you can dream it, you can do it"
- Walt Disney -

Visualisierung ist ein Schlüsselfaktor im Lifestyle-Schlank-Programm. Diese Visualisierungsübung dient dazu, dein Zielbild fest in deinem Unterbewusstsein zu verankern.

Vielleicht kannst du dir beim erstmaligen Hören noch gar nicht richtig vorstellen, wie du aussehen wirst. Eventuell bist du schon so lange übergewichtig, dass du einfach kein Bild mehr von dir als schlanken Menschen hast. Um jedoch ‚schlanker‘ zu werden ist es extrem wichtig, dass du ein Bild davon entwickelst. Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister. Wenn es dir anfangs schwer fällt, dann stelle dich einfach etwas schlanker vor. Und mit jedem Mal Anhören der Audioübung noch etwas schlanker.

Sollte es mit dem optischen Visualisieren gar nicht funktionieren, gibt es alternativ eine zweite Übung als Zielvisualisierung auf Gefühlsebene. Du kannst die Übung auch gerne als Zusatz machen, wenn die andere bei dir funktioniert hat. Gedacht ist sie jedoch für alle, die mit dem optischen Visualisieren Probleme haben.

Alles was du brauchst:

- Ein Audiogerät
- 8 Minuten ungestörte Zeit



