

Kurz: Beschäftigen Sie Ihren Verstand mit anderen Dingen. **Geben Sie vor, womit Ihr Verstand sich beschäftigen soll** und lassen Sie sich von ihm nicht mehr diktieren, worüber Sie sich Gedanken machen sollen.

Woran merken Sie, dass Ihr Verstand Sie mit Dingen belästigen will, die sich genau mit dem Gegenteil von dem beschäftigen, was Sie eigentlich wollen?

Beispiel: Ihr Verstand sagt Ihnen, Sie sollen doch jetzt besser weniger essen, sonst würden Sie nicht abnehmen – wenn Sie hier zulassen und sich von Ihrem Verstand einwickeln lassen in Gedanken und Diskussionen, beginnen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, was Sie nicht wollen. Sie richten dann nämlich Ihre Aufmerksamkeit auf das „Nicht-Haben“ eines schlanken Körpers (Sie programmieren jetzt „Nicht-Haben“ von Schlank-Sein).

Das bewirkt eine Programmierung von weiterhin „Dick“ und „Übergewicht“ – und Sie sind wieder fröhlich dabei, Ihre 2x5min-Übung zunichtezumachen.

Deswegen ist es perfekt zu wissen, wann das der Fall ist.

Ihre Gedanken, die Sie den lieben langen Tag mit sich herumtragen, werden Sie nicht ständig beobachten können. Vergessen Sie es! Tausende und abertausende von Gedanken gehen uns den ganzen Tag durch den Kopf, von morgens bis abends. Da ist es unmöglich, ständig zu kontrollieren und zu schauen, womit sich unsere Gedanken beschäftigen. Unmöglich, ausgeschlossen, vergessen Sie es!

Was Sie jedoch können, ist zu schauen, wie Sie sich fühlen. Wie Ihr Gefühl ist. Im Allgemeinen und beim Abnehmen im Besonderen.

Ihre Gefühle können Sie ganz einfach beobachten! (Ihre Gedanken können Sie jedoch nicht ständig beobachten, wie eben beschrieben). Ihre Gefühle schon!

Sobald Sie merken, dass Sie sich nicht gut fühlen in irgendeiner Hinsicht (natürlich insbesondere beim Thema abnehmen), sollten Sie schleunigst innehalten. Fragen Sie sich, womit Sie sich gerade gedanklich beschäftigt haben bzw. welcher Gedanke Ihnen da eben durch den Kopf geschossen kam.

Wenn Sie sich nicht gut fühlen, dann sind entsprechende Gedanken in Ihnen gewesen, die genau das bewirkt haben. **Ihre Gefühle sind Ihr Warnsystem, Ihr einziges obendrein!**

Nur durch Ihre Gefühle wissen Sie genau, ob Sie fleißig weiter richtig programmieren oder ob Sie gerade „neben der Spur“ laufen.



Ihre innere DVD sendet Ihnen durch Ihre Gefühle sofort Signale, wenn Sie gerade etwas programmieren, das jedoch nicht dem entspricht, was Sie gerne möchten!

Gefühle sind daher unschätzbar wertvoll. Nicht nur die positiven Gefühle, sondern insbesondere die negativen Gefühle.

Zu den Gefühlen, die Ihnen sofort sagen, dass Sie momentan genau das Gegenteil von dem programmieren, was Sie gerne in Ihrem Leben hätten, zählen z.B.:

- Wut
- Ärger
- Zorn
- Hass
- Neid
- Ungeduld (ja, auch das ist ein Gefühl)
- Angst
- Stress (ja, richtig, auch das ist ein Gefühl!) ...

Sobald sich diese Gefühle in Ihnen bemerkbar machen, ist dies ein Warnsignal Ihrer inneren DVD, die uns förmlich zuruft: „Hey, Mensch, pass auf, was tust Du Dir gerade an! Du programmierst gerade das Gegenteil Deines Zieles/Deines Wunsches und löschst damit das, was Du eigentlich willst. Willst Du das wirklich? Wenn ja, bitte fortfahren mit Deinen Gefühlen und den dazu passenden Gedanken, die **Dich gerade bewegen**, wenn nein, werde Dir sofort bewusst, was in Deinem Kopf herumgeistert und ändere es!“

Das bedeutet auch: ..

Weiterlesen?

Hier klicken und alle Infos zum Ratgeber "Turbo-Loslassen":

www.richtig-erfolgreich-abnehmen.com/tul.php