

Emotionales Essen

Einen emotionalen Hunger kann man nicht mit Essen stillen.

Wenn Du isst, obwohl du keinen Hunger spürst. Woran liegt das?

- Willst du dich vor etwas, oder vor jemandem schützen?
- Hast du unbegründeten Frust?
- Hast du deine Probleme nicht im Griff?
- Ist ein Trauma von früher nicht bearbeitet?
- Führst du ein unerfülltes Leben?
- Bezeichnest du dich selbst als ständiger Versager?
- Belohnst du dich mit dem Essen?
- Hast du dich schon längst aufgegeben?
- Hast du Ängste?
- „Frisst“ du Dinge buchstäblich in dich hinein, anstatt Probleme anzusprechen?

Nutze deshalb dein Unterbewusstsein für mehr Erfolg. Sage dir selbst mehr positive Dinge, achte auf positive Gedanken und spreche täglich die richtigen Mantras.

Das Mantra könnte zum Beispiel sein:

- Ich habe alles im Griff
- Ich habe überwiegend positive Gefühle, dass ich es schaffen kann
- Ich habe mein Ziel /Bild meines Aussehens immer vor meinen Augen
- Tag für Tag fühle ich mich leichter
- Meine Fettzellen verwandle ich in Energie
- Diesmal funktioniert es!
- Ich liebe mich immer mehr und mehr
- Für alle meine Probleme habe ich Lösungen gefunden
- Ich bin gut organisiert

- Ich kann schon erste Erfolge feiern
- Mein Körper nimmt eine schönere Form an
- Ich bin attraktiver geworden
- Ich bewege mich gerne und spüre die gute Laune danach
- Wenn die Lust auf Ungesundes kommt, habe ich gesündere Alternativen
- Mein Partner findet mich anziehend
- Ich weiß, dass es reine Kopfsache ist
- Kein Essen schmeckt so gut wie das Gefühl einen attraktiven und schlanken Körper zu besitzen

Jetzt erst recht, mir zuliebe!