

Reto Wyss

Klopf dich schlank

Leseprobe

[Klopf dich schlank](#)

von [Reto Wyss](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15752>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Das 21-Tage-Programm »Klopf dich schlank«

Sind Sie bereit für das dreiwöchige Experiment?

Sie haben sich dieses Buch gekauft, weil Sie ein Problem mit Ihrem Gewicht und mit Ihrem Körper haben. Wie im ersten Teil dieses Buches genauer ausgeführt, werden nur Sie in der Lage sein, dieses Problem in den Griff zu bekommen. Sie müssen damit beginnen, auf Ihren besten Freund, Ihren Körper, zu achten. Schließlich ist es so, dass Ihr Körper nur deshalb so aussieht, wie er derzeit ist, weil Sie sich dementsprechend ernährt haben. Ihr Körper war so nicht von allem Anfang an, sondern Sie haben ihn zu dem gemacht, was er ist - durch das, was und wie Sie gegessen haben. In diesem Praxisteil des Buches zeige ich Ihnen eine Möglichkeit auf, wie Sie erfolgreich und nachhaltig zu Ihrem idealen Körpergewicht zurückfinden. Aber Voraussetzung ist, dass Sie jetzt beginnen, zielgerichtet zu handeln. Sie müssen lernen, zu Ihrer persönlichen Ernährung zu finden; dabei hilft Ihnen Ihr Körper: Er zeigt Ihnen in jeder Sekunde in Ihrem Leben ganz akkurat an, wann und worauf er Hunger hat. Ihr Teil dabei ist, diese Signale wahrzunehmen und sich danach zu richten. Sie erinnern sich an die im ersten Teil vorgestellten Regeln:

1. Ich esse nur, wenn ich Hunger habe.
2. Ich esse nur das, was ich wirklich mag und will.
3. Ich genieße jeden einzelnen Bissen, den ich esse.
4. Ich höre auf zu essen, sobald ich satt bin.
5. Ich akzeptiere und liebe mich und meinen Körper, genau so wie sie sind.

Wenn Sie nach diesen fünf Regeln leben und die nächsten 21 Tage dieses Programm strikt verfolgen, werden Sie merken, dass Ihr Körper beginnt, langsam, aber stetig Pfunde zu verlieren, und Sie sich

gleichzeitig besser und wohler fühlen. Dieses Programm habe ich über viele Jahre hinweg entwickelt. Es hat sich bei unzähligen meiner Klienten und Klientinnen bewährt - und es wird auch bei Ihnen zum Erfolg führen. Was nicht bedeutet, dass Sie nun in den nächsten 3 Wochen 10 Kilo abnehmen werden. Es gibt solche Diäten - und wahrscheinlich haben Sie solche Wunderdiäten auch schon ausprobiert. Jedoch ist dies kein Erfolg versprechender Weg, um langfristig das Gewicht zu halten. Wenn wir zusätzlich davon ausgehen, dass Ihr Körper Ihr bester Freund ist, so sollten Sie diesen auch liebevoll behandeln und weder quälen noch aushungern. Dies hier ist nicht nur ein sanfter Weg, es ist auch einer, der Ihnen zu einem neuen Lebensgefühl verhelfen kann.

21 Tage haben sich meiner Erfahrung nach als ideale Zeitgröße herausgestellt, um ein altes Verhalten durch ein neues zu ersetzen, sodass dieses zu einer neuen Gewohnheit wird. Wir Menschen sind nun einmal »Gewohnheitstiere«, und damit ein neues Verhalten zur Gewohnheit wird, braucht es Zeit und Wiederholung. Unser Körper braucht Zeit, um wieder Vertrauen zu uns zu haben. Vertrauen, dass Sie ihn nicht gleich wieder einer neuen Hungersnot aussetzen. Mit diesen drei Wochen werden Sie einen Anfang machen für Ihr neues Leben. Es ist darum auch gar nicht notwendig, dass Sie in dieser Zeit all die Pfunde verlieren, die Sie zu viel mit sich herumtragen. Sie werden pro Woche mit der neuen Ernährungsweise anfangs vielleicht ein Kilo verlieren, doch weil Sie im Laufe dieser Zeit merken werden, dass es Ihnen wirklich an nichts fehlt, sondern dass es Ihnen sogar von Tag zu Tag besser geht, wird es Ihnen leicht fallen, Ihr neues Essverhalten über viele weitere Wochen, Monate, Jahre - vielleicht ja sogar Ihr ganzes Leben lang - aufrechtzuerhalten. Und dabei werden Sie stetig abnehmen, bis Sie wieder zu Ihrem persönlichen Körperidealgewicht zurückgefunden haben. Ich weiß, dass diese letzten Sätze Sie vielleicht in Angst und Schrecken versetzen. Aufgrund der vielen leidvollen Erfahrungen mit Diäten kommt Ihnen unter Umständen der Gedanke: »Was? Ich soll mein ganzes Leben lang diese Diät machen?« Lassen Sie mich Ihnen noch einmal versprechen: Es wird Ihnen an nichts mangeln, da Sie nämlich auf wirklich nichts verzichten müssen. Sie können alles essen, was Sie wollen, solange Sie Hunger haben, solange Sie die Nahrung wirklich genießen und solange Sie aufhören zu essen, sobald Sie satt

sind! Dieses Buch hier stellt keine Diät vor, sondern es hilft Ihnen, sich so zu ernähren, wie es für Sie persönlich richtig ist. Natürlich gibt es dabei noch viele emotionale Anteile, die es Ihnen unter Umständen schwer machen, sich nach den vorgestellten Regeln zu ernähren. Das folgende 21-Tage-Programm wird Sie strukturiert dabei begleiten. Ihre *emotionalen Hungergefühle* in den Griff zu bekommen, sodass es Ihnen nachher wirklich leichtfallen wird, die neu geschaffenen Ernährungsgewohnheiten fortzusetzen. Schließlich leben wir nicht, um zu essen, sondern wir essen, um zu leben.

Die ganze Sache ist sehr simpel und einfach, jedoch steht und fällt der Erfolg dieses Programms mit Ihrer Entscheidung, es wirklich zu wollen. Es genügt nicht, wenn Sie denken, dass es toll wäre, ein paar Pfunde weniger zu haben, dass es schön wäre, wenn Sie wieder in Ihre alte Lieblingsjeans passen würden. Sie müssen sich nicht nur wünschen abzunehmen, sondern Sie müssen es wirklich wollen! Sie müssen sich im Klaren darüber sein, dass Sie eine Gewohnheit verändern wollen, die Sie lange, vielleicht viele Jahre und Jahrzehnte lang gelebt haben; die meisten von uns haben gar das ganze Leben lang ein ungünstiges Ernährungsverhalten gezeigt. Und damit sich nun ein neues Verhalten bilden kann, müssen wir dieses diszipliniert einüben. - Nur so kann eine neue Gewohnheit entstehen. Und hier kommt Ihr Wille ins Spiel - und Ihre bewusste Entscheidung, etwas Neuem eine echte Chance zu geben. Deshalb möchte ich Sie auffordern, einen Vertrag mit sich selbst abzuschließen. Ich möchte Ihnen die Möglichkeit geben zu erleben, dass dieses »Klopf-dich-schlank«-Programm nicht nur bei allen anderen, sondern auch bei Ihnen wirklich funktioniert: Sie werden garantiert abnehmen - ohne dass Sie auf irgendwelche Lebensmittel verzichten müssen, ohne dass Sie zusätzlich Sport treiben müssen, ohne dass Sie Hunger leiden müssen. Sie können es selbstverständlich auch nur halbherzig versuchen, doch dann besteht die Gefahr, dass Sie nach den drei Wochen wieder in Ihre »alten« Ess{un}gewohnheiten zurückfallen. Versuchen Sie es nicht, sondern *machen* Sie einen echten Versuch!

Lesen Sie sich folgende Absichtserklärung durch und überlegen Sie sich, ob Sie dieses Experiment, diese neue Erfahrung jetzt wirklich

machen wollen. Wenn Sie den Vertrag noch bindender festlegen wollen, lassen Sie ihn sich von einer Person Ihres Vertrauens bezeugen.

Absichtserklärung

Ich _____ (Ihr Name) verspreche hiermit mir und meinem Körper, dass ich bereit bin, mich mit all meinem Willen, mit all meiner Stärke, mit all meiner Disziplin dafür einzusetzen, mich an die fünf neuen Regeln im Umgang mit meinem Körper und der Nahrung, die ich ihm gebe, zu halten.

Ich bin bereit, für die nächsten 21 Tage meinen Körper zu achten und ihm die Möglichkeit zu geben, mir immer wieder zu sagen, welche Nahrung er von mir braucht.

Ich verspreche mir und meinem Körper, während der kommenden drei Wochen

1. meinem Körper immer Nahrung zu geben, sobald er hungrig wird (wann immer der Hunger auf der Hungerskala auf 6 bis 7 ist),
2. alles zu essen, worauf ich Lust habe und mir nichts zu verbieten,
3. alles, was ich esse, Bissen um Bissen wirklich zu genießen,
4. sofort aufzuhören zu essen, sobald mein Körper mir sagt, dass er gesättigt ist (wann immer der Hunger auf der Hungerskala auf 3 bis 4 gesunken ist),
5. mir jeweils dreimal täglich gemäß dem 21-Tage-Programm Zeit zu nehmen, um mit EFT meine emotionalen Essgewohnheiten strukturiert zu bearbeiten und mir so immer wieder zu sagen, dass ich mich und meinen Körper liebe.

Ich übernehme die kommenden 21 Tage die volle Verantwortung für mich und alles was ich esse - und ich öffne mich für die Erfahrung, dass ich vollstes Vertrauen habe, dass mein Körper auch ohne meinen täglichen Kontrollblick auf die Waage wirklich abnehmen wird.

Unterschiedet/Datum

Bezeugt von²⁹/Datum

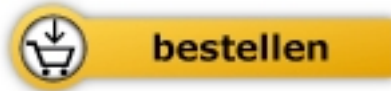


Reto Wyss

[Klopf dich schlank](#)

Erfolgreich abnehmen mit EFT. Mit
Begleit-CD

248 Seiten, kart.
erschienen 2009



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de