



ANDREA MÜLLER

DIE „GOLDFISCH
IM SCHLARAFFENLAND“



DIÄT

TOP
TITEL

26 | TWENTY
SIX

Wegweiser zur
Traumfigur



Personen mit einer Körpergröße von 160-180cm gut beschreibt. Kleinere Personen werden tendenziell gewichtsmäßig überschätzt, größere Personen unterschätzt.

Wenn Sie ein für sich passendes Zielgewicht gefunden haben, ist es wichtig, dass Sie sich Ihrem Ziel schon jetzt „ganz nahe fühlen“. ***Fühlen Sie in sich hinein, wie es sich anfühlt ihre Traumfigur zu haben.*** (Ihre Wunschfigur ist schon da! Es muss nur noch ein bisschen Zeit vergehen, bis sie auch für Ihre Mitmenschen sichtbar wird. Und dazu müssen sie gar nicht allzu viel tun, außer der im **3. Kapitel** beschriebenen Strategie zu folgen, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen und ihr Leben zu leben.) Am besten nutzen Sie beim Visualisieren ihrer Traumfigur alle ihre Sinne: ***hören Sie Musik, die Sie mit ihrer Traumfigur verbinden,***

hängen Sie Bilder auf, welche ihre Traumfigur zeigen. Suchen Sie ein Kleidungsstück heraus, welches Sie schon bald als Traumfigur-Inhaberin tragen werden und hängen Sie es in Sichtweite auf. Nutzen Sie Gerüche, die zu ihrer Traumfigur gehören (z.B. Parfüms die Sie assoziieren oder Gerüche für die Duftlampe oder Badezusätze, etc.). Nehmen Sie sich täglich 10 Minuten Zeit und visualisieren Sie: Wie sind die Reaktionen Ihrer Umwelt auf Sie? Was sagen fremde Leute/ ihre Liebsten zu Ihnen? Wie fühlen sich deren Blicke an? Spüren Sie schon jetzt, wie Sie sich bewegen, wenn Sie als „Traumfrau“ die Straße entlang spazieren und wie sich ihre Bewegungen dabei anfühlen.

Nutzen Sie täglich 10 Minuten derartige **Visionen**, um ihrem Ziel näher zu kommen, nahe zu sein, nahe zu bleiben und ihr Unterbewusstsein auf genau dieses Ziel zu ankern. (Diese Übung stärkt nicht nur ihre Motivation, sondern ist auch gleichzeitig der beste Schutz vor Versuchungen! **Nichts schmeckt so gut, wie das Gefühl die eigene Traumfigur zu spüren!**)

Machen Sie Ihr Vorhaben öffentlich: Erzählen Sie ihrer Familie, Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen davon! Das erhöht neben der **innerlichen Bindung** (=Motivation) auch **äußerlich** Ihre Zielbindung. Was man groß verkündet hat, fällt einem schwerer zu brechen. Denn schließlich ist man ja bestrebt sein Wort zu halten.

Wählen Sie den **Zeitpunkt** ihrer Abnahme-Periode derart, dass diese Periode nicht mit einem Urlaub zusammenfällt oder anderen Zeitpunkten ihres Lebens, wo gewohnheitsmäßig viel festliches Essen aufgetischt wird (z.B. zu den Weihnachts- oder Osterfeiertagen, wenn mehrere Geburtstage von Familienmitgliedern bzw. Freunden hintereinander fallen, etc...). Zu diesen Zeitpunkten ist es besonders schwer - wenn nicht fast unmöglich - an Abnahme-Zielen standhaft dran zu bleiben. Denn schließlich bedeutet eine Abnahme-Periode einen freiwilligen Verzicht auf kulinarische Köstlichkeiten, wie Kuchen, Torten und Co. Auch besonders schwierige Lebensabschnitte oder wenn aktuell starke psychische Belastungen vorhanden sind, sind nicht unbedingt zieldienlich für eine Umsetzungsphase. Für eine erfolgreiche

Abnahme ist es unabdingbar eine hohe psychische Energie aufzubringen und sie aufrecht zu erhalten, sonst funktioniert es einfach nicht. Wenn die Hälfte der Energie für etwas anderes „abgezogen“ wird (z.B. für ein anstrengendes Arbeitsprojekt), müssen Sie mit „halber Power“ operieren, was ein Scheitern an schwierigen Situationen schon vorprogrammiert. Wählen Sie sich daher einen Zeitpunkt zum Abnehmen, wo Sie „mit voller Power“ durchstarten können.

Machen Sie **Ihren Fortschritt sichtbar**, indem Sie ein Gewichtsabnahmediagramm zeichnen (siehe S.→: tragen Sie alle 10 Tage ihr Gewicht in kg, bzw. den cm-Umfang von Bauch und Po in ein Diagramm ein) oder legen Sie für jede abgenommene 100g Einheit ein Schmucksteinchen in eine Schüssel. Kleben Sie für jeden erfolgreichen