

Track 4 Selbsthypnose

Positive und unterstützende Selbstgespräche

Aus dem Mentaltraining weiß ich welche Macht der innere Dialog hat.

Positive Gedanken können dich dabei unterstützen dein Verhalten zu verändern. Deine Motivation aufrecht zu erhalten und ich schneller an dein persönliches Ziel zu bringen.

Höre diese unterstützenden, positiven Selbstgespräche über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen jeden Abend zum Einschlafen, oder aber auch Tagsüber als Erholungsmethode.

Es ist für dich letztendlich ein Training und Hilfestellungsmethode, um es im Unterbewusstsein auch auf dich wirken zu lassen.

Hiermit helfe ich dir einen inneren positiven Dialog zu führen. Nutze die Kraft des Wortes, um dein Leben zu verändern. Doch ich muss dich warnen, es könnten Nebenwirkungen auftreten.

Eine allgemeine Folgeerscheinung könnte sein, dass du dich beim Lächeln ertappst oder deine Mitmenschen eine starke positive Veränderung wahrnehmen.

Sei also darauf vorbereitet.

Viel Spaß bei dem unterstützenden Selbstgespräch und vergesse nicht:

Es gibt keine Überdosis an positiven Gedanken!

1. Die letztendliche Freiheit, die letzte Freiheit, die ich habe und die mir niemand nehmen kann ist die Fähigkeit, eine Einstellung zu einer gegebenen Lebenslage selbst zu wählen!
2. Ich konzentriere mich darauf und arbeite in die Richtung, wie ich die Umstände, die mir Sorgen machen beeinflussen kann.
3. Nehme die Dinge, bzw. meine Ernährung, gesunder Lebensstil, selbst in die Hand und übernehme die persönliche Verantwortung.
4. Ich habe erkannt, dass "ich - selbst - sein" die Strategie ist, die mir die größte Kraft gibt.
5. Ich weiß, dass ich mich von meinem alten Verhaltensmuster trennen muss, loslassen, um meine neue Freiheit und Gewohnheiten zu genießen.
6. Ich stelle mir vor wie ich in Zukunft fitter und dazu selbstbewusster durchs Leben gehe.
7. Ich freue mich darauf Spaß am Kochen und gesunder Ernährung zu entwickeln.
8. Ich bleibe ruhig und entspannt, denn ich weiß jetzt meine Zeit effektiver zu nutzen. Mit dem vorkochen und meal prep habe ich jetzt eine große Zeitersparnis gefunden.
9. Ich hätte ab sofort nur Lebensmittel, die mir und meinem Körper guttun.
10. Ich werde alles denkbar Mögliche tun, die aktuelle Situation zu ändern.
11. Es liegt in meiner Macht die Situation zu beeinflussen.
12. Ab sofort achte ich auf meine Ernährung und gesunden Lebensstil.
13. Ich entwickle wieder Genuss beim Essen und genieße das neue Körpergefühl.

14. Ich weiß, dass ich mit der Ernährungsumstellung, zufriedener und leistungsfähiger werde.
15. Ich genieße die positiven Nebeneffekte durch meine Ernährungsumstellung und Verhaltensweisen.
16. Es wird mir klar, dass ich überhaupt etwas tun muss, das perfekt tun zu wollen.
17. Ich werde vorkochen und meal prep ausprobieren und lernen um ein erklärtes Ziel zu erreichen.
18. Ich fange einfach an und werde dabei immer besser.
19. Ich werde aktiv um mein neues Ziel zu erreichen.