



Christine Althen

Abnehmen – nur ein guter Vorsatz?

Mit der modernen Hypnose erfahren Sie die Unterstützung, die Sie brauchen! Warum sollten Sie sich nicht gönnen, Ihr Wunschgewicht zu haben?

Hypnose als Joker im Kampf gegen das Übergewicht ...

Viele der guten Vorsätze werden oft nicht umgesetzt. Die Anforderungen an abnehmwillige Menschen sind vergleichbar mit denen an Sportler: Ausdauer, tägliches Training und Disziplin. Verhaltensänderungen erscheinen oft zu Beginn meist sehr mühsam, denn unser Körper mag zunächst keine Veränderungen.

Sie haben die Verantwortung für Ihren Körper, dass Sie ihm nur das geben, was er wirklich braucht. Mit hypnotischen Suggestionen kann Ihnen geholfen werden, die Verhaltensänderung zu unterstützen.

Nach der Umstellung wird der Körper es Ihnen danken, dass Sie ihn gut behandeln.

Wenn sich also negative Gedanken oder Gefühle wie **„Heute habe ich keine Lust auf Training. Morgen ist ja auch noch ein Tag“** einstellen, dann überlisten Sie sich selbst mit: **„Nur 5 Minuten Training probieren, dann kann ich damit immer noch aufhören ...“**

Bedenken Sie – der erste Schritt ist meist der schwierigste, danach läuft es. Vielleicht sind Sie dann selbst überrascht, wie gut es läuft und wie viel Spaß es macht.

Überprüfen Sie bitte auch: **Welche Motivation gibt es zum Abnehmen?**

Hat es wirklich etwas mit Ihnen zu tun oder rät Ihnen der Arzt oder Partner zum Abnehmen?

Fremdbestimmte Ziele reichen meist nicht aus, um innerlich überzeugt zu sein, abnehmen zu wollen.

Möchten Sie mithilfe der Hypnose, dem Frustgefühl etwas Besseres als Essen entgegensetzen?

Durch Suggestionen das Hungergefühl auflösen?

Oder möchten Sie ein bestimmtes Essverhalten anregen?

Sprechen Sie mich an, wenn Sie Unterstützung auf dem Weg zu Ihrem Wunschgewicht wünschen ...

Ihre Christine Althen