Stefan Dederichs®
Unternehmer-Redner-Autor

Formular:
Was würde ich gerne an meinem Äußerem ändern?

Sport und die richtige Ernährung machen dein Hirn und deinen Körper glücklich! Sie steigern auch die Dopamin- und Serotonin-Produktion.

Um dein Selbstwertgefühl zu steigern und dein Selbstbewusstsein zu stärken, musst du dich rundum gut fühlen. Du musst dich akzeptieren, wie du bist. Dabei hilft eine angemessene Figur.

Ich möchte kein Moralapostel sein und dich ins Kloster schicken. Es geht mir nur darum, dass du einen Zustand erreichst, mit dem du absolut zufrieden und glücklich bist. Übermäßiger Alkohol- und Zigarettenkonsum schadet deiner Gesundheit und fördert den Alterungsprozess. Der erste Schritt zum Glücklichsein besteht darin, dass du deinen Körper akzeptierst. Bringe ihn deshalb in einen Wohlfühlzustand!

Manchmal hast du aus genetischen oder krankheitsbedingten Gründen keine Chance, viel zu verändern (im Buch erwähnt). In diesem Fall akzeptiere dich so, wie du bist. Nimm die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die du nicht ändern kannst. Allerdings nutze die Kraft, Dinge zu verändern, die du verändern kannst. Prüfe genau, ob eine Optimierung möglich ist. Wenn ja, zögere nicht damit zu beginnen, einen Optimalzustand herzustellen. Du schuldest es deiner Gesundheit und deinem Selbstvertrauen.

Schaue dich an und prüfe, ob dein Gewicht für deine Gesundheit förderlich ist und ob es für dein Selbstvertrauen gut ist. Danach prüfe, ob du etwas verändern kannst.

1) .....

.....

2) .....

.....

3) .....

.....

4) .....

.....

5) .....

.....

6) .....

.....

7) .....

.....

8) .....

.....

9) .....

.....

10) .....

.....

Stefan Dederichs®
Unternehmer-Redner-Autor

Formular:
Was würde ich gerne an meinem Äußerem ändern?

Jetzt kannst du festlegen, was du verändern möchtest und dir feste Ziele setzen. Suche nach Bildern deiner Idealfigur und hänge sie an deinen Badezimmerspiegel! Stelle dir vor, wie du dich fühlen wirst, wenn du diesen Zustand erreicht hast. Du weißt: Ziele müssen hoch, jedoch auch realistisch sein. Beachte dies bei deiner Zielplanung. Gib die Bestellung an das Universum, an dein Unterbewusstsein ab. Ab dem Moment konzentrierst du dich nicht mehr auf dein jetziges Gewicht, sondern auf dein Zielgewicht. In deinem Kopf gibt es ausschließlich dein Zielgewicht. Setze dir Etappenziele! Dies hilft dir beim Durchhalten, da du immer wieder kleine Erfolgserlebnisse verspüren wirst. Jedes Mal, wenn du in den Spiegel schaust, stellst du dir dich in deinem Zielgewicht vor. Denke nie »Ich bin zu dick!«. Damit fokussierst du dich aufs Dicksein und nicht auf dein Idealgewicht. Und genau das sollst du ja vermeiden. Denn du ziehst das an, was du denkst.

Nun überlege, wie du dein Ziel erreichen könntest. Welche Schritte, welche Aktivitäten könnten zielführend sein? Verfalle nicht in einen Hungerstreik. Suche nach Ernährungsmöglichkeiten, die dir Freude bereiten, die dir einen gewissen Grad an Freiheit lassen. Vielleicht ist die Umstellung auf veganes oder vegetarisches Essen für dich gut und denkbar. Vielleicht gibt es andere Wege. Vergiss nicht, dich auch zwischendurch zu belohnen! Ganz auf Zucker und Kohlenhydrate zu verzichten fördert nicht deinen Serotoninspiegel. Daher halte ich nichts von Nulldiäten. Eine ausgewogene und gute Ernährung, die auf deinen Körper eingestellt ist, ist die einzige langfristige Lösung für dein Idealgewicht. Binde am besten einen guten Ernährungsberater oder Arzt ein.