

*Wenn du selbst nicht an dich glaubst, wird niemand es tun...*

*Eine der wichtigsten Dinge ist, dass du verinnerlichst, dass du im Stande bist alles zu schaffen, was du möchtest. Du hast mehr Willenskraft und Disziplin als du glaubst. Wenn es dir wirklich wichtig ist abzunehmen, dann wirst du es schaffen. Es führt einfach kein Weg daran vorbei. Viele Ratgeber würden an dieser Stelle sagen „Sei dir im Klaren darüber, dass es harte Arbeit sein wird“, aber ich sehe es ganz im Gegenteil. Es ist keine harte Arbeit, du musst es als Tanz sehen. Beim Tanz geht es mal vor, mal zurück, mal schneller, mal langsamer, aber du verharrst nie an einer Stelle. Es sollte mit Leichtigkeit geschehen und mit Spaß an der Sache. Sobald du die ersten Erfolge siehst, wird es dir richtig Spaß machen! Du fühlst dich leichter, das „tanzen“ wird dir leichter fallen und all die anderen positiven Aspekte, die sich aus der Abnahme ergeben, werden dich zusätzlich motivieren. Du musst es nur wollen – aus tiefstem Herzen wollen. Wenn es nicht deine erste Priorität ist, wird es schwer, aber wenn du dich, deinen Körper und deine Gesundheit an erste Stelle stellst für die kommenden Wochen und Monate, dann wirst du Erfolge sehen und am Ende begeistert sein, von dem, was du geschafft hast! Glaub an dich! Wenn du es nicht tust, wird es auch sonst niemand tun. Aber mit deiner Willenskraft und deiner Stärke wirst du auch die anderen überzeugen, dass es diesmal nicht nur leere Worte sind, sondern, dass du es diesmal wirklich schaffen wirst!*

*Lass dich nicht von deinen Zweifeln leiten, schau stattdessen auf deine Stärken. Was kann dir helfen deine Ziele schneller zu erreichen? Worin bist du besonders gut? Schreib alle deine Stärken auf, die dir beim Abnehmen helfen können. Welche Charaktereigenschaften hättest du gerne? Welche Eigenschaften bewunderst du an anderen? Arbeite genau an diesen Punkten. Unser Verhalten wird bestimmt von unseren genetischen Anlagen und unserer Umwelt. Sprich wir kommen mit*

*bestimmten Persönlichkeitseigenschaften auf die Welt, diese werden aber im Laufe unseres Lebens durch unsere Umwelt geprägt, insbesondere in der Kindheit und Jugend. Wir sind also nicht ohnmächtig unseren Charaktereigenschaften ausgeliefert, sondern wir haben es selbst in der Hand unser Verhalten zu verändern und positiv zu beeinflussen.*

*→ Schreibe mindestens drei Aspekte auf, warum du es diesmal schaffen wirst und warum du dein Ziel endlich schlank und fit zu sein erreichen wirst. Füge diese Punkte deiner Positiv-Liste hinzu!*