

# Vom Denken zum Sein



Die folgende Visualisierungsübung eignet sich sehr gut dazu, deine Wahrnehmung auf dein zukünftiges ICH zu richten und dieses auch emotional zu spüren und zu fühlen. Möchtest du abnehmen bzw. allgemein in deinem Leben etwas erreichen, dann ist es von entscheidender Bedeutung, sich bereits jetzt so zu fühlen, als hättest du dieses Ziel bereits erreicht.

## **Visualisierungsübung:**

Die folgende Übung solltest du jeden Morgen in deinen Alltag integrieren (am besten in Ruhe direkt nach dem Aufstehen). Du kannst diese Übung auch zusätzlich zu anderen Zeiten (Mittagspause, Kaffeepause etc.) in deinem Alltag absolvieren, sollte dir die Visualisierungsübung gefallen.

Bitte lies dir die folgenden Schritte zuerst mehrmals in Ruhe durch, sodass du diese verinnerlichst. Setze dich dann bitte aufrecht hin. Deine Füße stehen feste auf dem Boden und deine Hände liegen auf den Knien. Zudem solltest du deine Augen dabei schließen und Ohrstöpsel tragen, sodass du nichts hörst.

- 1) Schließe deine Augen, entspanne dich und nimm drei tiefe Atemzüge bewusst wahr und konzentriere dich auf diese.
- 2) Stell dir vor, du hast dein Wunschgewicht bereits erreicht und schaust dich selbst einmal genau an. Spüre wie du lachst, gehst und läufst. Wie du mit anderen Menschen umgehst, stolz auf dich bist und mit Freude und Leichtigkeit dein Leben genießt.
- 3) Stell dir vor, wie du in deinen neuen Körper eintauchst. Nimm wahr was du siehst, höre, was du hörst und spüre, wie gut sich dieses Leben in deinem neuen Wunschkörper anfühlt. Genieße dieses schöne Gefühl, deinen Körper mit allen Sinnen zu spüren, lebendig und fröhlich zu sein und dich einfach nur gut zu fühlen.
- 4) Stell dir die schönen Dinge vor, die du mit deinem neuen Körpergefühl im Alltag unternimmst. Wie viel gelassener und entspannter sich diese Handlungen im Leben anfühlen und wie wohl du dich fühlst? Wie viel mehr Energie du im Alltag für die Dinge hast, welche dir wichtig sind und die du immer machen wolltest? Wie du mit dir selbst verbunden bist? Genieße es und bleibe eingetaucht in diesem Körpergefühl. Je mehr du dieses Gefühl genießt, die Freude und Leichtigkeit dabei spürst, umso einfacher wird es dir fallen, dieses neue Körpergefühl in deinen Alltag zu integrieren.

Es kann sein, dass es dir zu Beginn oder in den ersten Tagen immer wieder schwer fällt dich auf die Übung zu konzentrieren. Dies ist völlig normal, keine Sorge! Gib nicht auf und du wirst schon sehr bald erste Erfolge erleben und spüren.