



Einfluss von Seele und Geist bei Gewichtsproblemen

Hilfestellungen bei Gewichtsproblemen und auch für alle Gesundheitsbewussten

Grundsätze, die uns helfen kein **g e f ü l l t e s** Leben, sondern ein **e r f ü l l t e s** Leben zu führen.
Nehmen Sie in Ruhe Platz und nehmen Sie sich Zeit in Ruhe nachzudenken.

1. Die erste Überlegung sollte sein: Was ist für mich, für mein Leben wichtig?

Beginnen Sie grundsätzlich Ihren Tag mit den Worten: „Auch heute ist für mich ein wunderbarer, friedlicher und erfolgreicher Tag!“ Halten Sie daran fest, abends werden Sie sehen, eigentlich war Ihr Tag, trotz aller täglichen Herausforderungen, friedlich und angenehm. Betrachten Sie Probleme als Herausforderungen. Ohne Herausforderungen gäbe es keine Weiterentwicklung!

2. Erkennen Sie Ihre Fähigkeiten und halten Sie an der Verwirklichung Ihre Lebensziele hartnäckig fest.

Glauben Sie an sich selbst und führen sie in Ruhe und Gelassenheit durch, was für Sie richtig halten. Hören Sie dabei auf Ihr eigenes Bauchgefühl! Es gibt keine Fehler, es gibt nur fehlende Erfahrungen und die Erfahrungen bringen Sie weiter.

3. Setzen Sie sich konkrete und überschaubare Ziele.

Keine schwammigen Festlegungen, wie zum Beispiel, „...ab morgen lebe ich gesund“. Leben Sie im Jetzt und Hier. Sagen Sie auch beim Essen genau, was Sie wollen, zum Beispiel: „Ich esse jetzt täglich 5 x frisches Obst und Gemüse.“

4. Spüren Sie, dass Sie sich dabei wohl fühlen, dann sind Sie auf dem richtigen Weg!

Ausgeglichenheit und Freude stärkt Sie, stärkt Ihr Immunsystem.

5. Drücken Sie sich grundsätzlich positiv aus.

„Ab jetzt will ich nicht mehr so viel essen“, versteht Ihr Gehirn nicht. Es versteht dann nur essen!! Auch nicht: „Ich bin nicht mehr hungrig“, besser ist „Ich bin satt“!

Wichtig ist auch die konkrete Gewichtsvorstellung. Statt: „Ich will weniger wiegen“ sagen Sie Ihre Gewichtsvorstellung, zum Beispiel: „Ich wiege 55 kg“! Vermeiden Sie Gedanken wie: „Ich will nur ein bisschen abnehmen, um gesünder zu werden und besser auszusehen...“ Dann haben Sie auch nur Aussicht, sehr wenig an Übergewicht zu verlieren. Sie erhalten Ihr Idealgewicht, wenn Sie es auch denken. **Vermeiden Sie, „ich möchte“, „ich will“ und „ich muss“!** Sagen Sie: **„Ich schaffe es“!** Setzen Sie voraus, was Sie wollen, Ihr Unterbewusstsein hilft Ihnen bei der Verwirklichung Ihrer Ziele.

Große Hilfe ist auch, die Ziele abrechenbar aufzuschreiben und täglich, zum Beispiel abends, anzuschauen. Freuen Sie sich über die Punkte, die Sie erfüllt haben, loben und belohnen Sie sich selbst, aber nicht mit Süßigkeiten.

6. Suchen Sie nach Menschen, nach Verbündeten,

die Sie verstehen und ebenfalls daran arbeiten sowie nach Veränderungen streben.

7. Halten Sie das Gleichgewicht zwischen Ihrer Gesundheit und Ihrem Körper:

Hierzu gehört eine richtige Ernährung (Vollwerternährung) eine gesunde Lebensweise (regelmäßige Bewegung, Lebensrhythmen beachten) und eine positive Denkweise. Jeder Krümel kann eine Katastrophe sein oder auch nicht. Lachen Sie mehr und denken Sie daran ein Lächeln verschönt nicht nur Ihr Gesicht, es stärkt Ihr Immunsystem und ist der 1. Schritt zwischenmenschlicher Beziehung.

Achten Sie darauf **was** Sie essen, **wie** Sie essen und **warum** Sie essen. Genießen Sie es!

Essen Sie langsam und bewusst, das Sättigungsgefühl setzt erst nach 20 min ein. Viele Menschen essen zu hastig und zu schnell. Sie haben es verlernt auf die sensorische Sättigung zu hören.

(Das Kauen und Zerkleinern im Mund gehört bereits zum Verdauungsvorgang. Übrigens verschwinden so manche Magenbeschwerden, wenn Sie in Ruhe essen und kauen.)

Essen Sie niemals aus Langeweile, zum Beispiel vor dem Fernsehapparat oder aus Frust. Glauben Sie unbeirrbar an Ihre eigene Kraft, glauben Sie an sich selbst. So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl (Ihr Ich-Wertgefühl) und so manche angefressene Schutzschicht purzelt zunehmend von der Hüfte.

8. Das Gleichgewicht zwischen Familie und Sozialem ist ebenfalls sehr wichtig.



Einfluss von Seele und Geist bei Gewichtsproblemen

Familie haben, heißt Verantwortung tragen. Dies sollte mit viel Liebe, Verständnis, Achtung und Hilfsbereitschaft geschehen, von beiden Seiten. Unternehmen Sie deshalb mit Ihrer Familie auch Gemeinsames. Bleiben Sie Ihren Mitmenschen gegenüber tolerant, hilfsbereit und aufgeschlossen.

9. Das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leistung ist ebenfalls sehr wichtig.

Geben Sie stets Ihr Bestes. Planen Sie jedoch Ihre Freizeitermine genauso wie Ihre Geschäftstermine. Sie brauchen zur Regenerierung Ihres Organismus Erholungsphasen.

Nehmen Sie kulturelle Veranstaltungen wahr, die Sie mögen, die zur Entspannung dienen oder zur Weiterentwicklung.

10. Wenn sich alte Gewohnheiten wieder eingeschlichen haben,

dann betrachten Sie es als harmlos und absolut normal. Warum wollen Sie Opfer sein? Egal warum Sie rückfällig geworden sind. Die Vergangenheit ist weder gut noch böse. Sie ist Vergangenheit! Nehmen Sie den Fuß vom Gas-Pedal, entdecken Sie Ihre eigene kreative Leistungsfähigkeit und beginnen Sie einfach wieder neu zu starten...Ihre Umgebung ändert sich automatisch, wenn Sie sich ändern! Beginnen Sie jetzt!!! Nicht, ich will ja oder ich werde es schon schaffen, sondern: ich schaffe es! Vergessen Sie nicht dabei zu lächeln....oder vielleicht sogar zu singen.

Beginnen Sie wieder neu: Was ist für Sie wichtig?

Wir haben bereits viele Faktoren gefunden, um unser bisher gewohntes Leben neu zu bereichern bzw. sogar zu verändern.

Hier möchte ich jedoch nochmals auf seelische Hintergründe eingehen, da sie bei Gewichtsproblemen eine erhebliche Rolle spielen.

Ursachen:

Für die meisten Fehlernährungen bzw. Essensmuster spielt die Sehnsucht nach Liebe, nach Anerkennung und nach Zuwendung eine sehr wichtige Rolle.

Wenn Sie eine äußere Form jedoch verändern wollen, ist es wichtig auch über die Änderung der inneren Form nachzudenken.

Selbst beim Gelingen einer äußeren radikalen Änderung, z.B. abhungern oder durch die eigene Bewusstseinsentwicklung der hungrigen Seele Nahrung zu geben, ist die Ursache immer noch nicht erkannt oder gelöst.

Beispiel zur Verdeutlichung des ungleichen Verhältnisses:

Stellen sie sich eine Wippe vor. Auf der einen Seite sitzt ein übergewichtiger Mensch und auf der anderen Seite die seelischen Konflikte (die seelischen Gewichte).

Wollen Sie nun mit Gewalt ein Gleichgewicht erzielen, könnte zwar das Körpergewicht weniger werden, aber die Ursache, die seelischen Hintergründe, sind nicht verändert und immer noch übergewichtig. Im Gegenteil, Erkrankungen, Depressionen können die Folge sein. Unser Organismus ist stets bestrebt ein Gleichgewicht wieder herzustellen. Die innere Struktur schafft immer, ob wir es wollen oder nicht, den Ausgleich, - die Schutz-Fett-Schicht.

Menschen, Verbündete sind hilfreich und unterstützend, aber die wirkliche und beste Hilfe kommt von Ihnen selbst.

Was können Sie selbst tun?

- Nehmen Sie sich Zeit, Zeit - für sich allein.
- Eine Ihnen angenehme Musik kann das Nachdenken vertiefen.
- Beherrschen Sie Entspannungstechniken, sind auch diese sehr hilfreich.
- Lassen Sie Ihre Essensweise und die damit verbundenen Probleme auf sich wirken.
- Denken Sie bei Spaziergängen nach oder tauschen Sie sich mit einer vertrauten, zuverlässigen Person aus. Es wird eventuell bereits Verschüttetes wieder frei geschaufelt, um endlich den Weg für neue Lebensmuster entwickeln zu können.

Lebensbedrohlich wird es bei Suchtcharakter, wie bei Bulimie (Fresssucht) und Anorexie (Magersucht). Hier ist eine aufdeckende Psychotherapie unbedingt erforderlich!

Für jeden Menschen wird der Weg in die eigene Mitte immer mit viel Ehrlichkeit und viel Mut verbunden sein.

Resultat des Durchhaltens:

Das Besondere ist hier nicht nur eine normale Figur, ein normales Gewicht zu erhalten, sondern ein neues Lebensgefühl zu entwickeln. Ziel ist: Das Wiedererlangen eines inneren Gleichgewichts.



Einfluss von Seele und Geist bei Gewichtsproblemen

Unterstützung neuer Gedankenmuster:

Eine neue Struktur in unserer Gedankenwelt bedeutet:

- Sie tatkräftig mit bildlicher Darstellung zu unterstützen.
- Stellen Sie sich vor wie schlank Sie aussehen. Sie können so ein Bild malen oder fotografieren und sogar bei leckeren Verführungen genau auf dieses Bild schauen. Nutzen Sie die Werbebilder und denken Sie, Sie sind die schlanke Person...Nutzen Sie Ihre eigene Vorstellungskraft, Ihre eigene Phantasie.
- Auch die neue schlanke Rolle fordert eine neue ehrliche Einstellung zu sich selbst.
- Sie fordert ein neues Verhalten, denn die Macht der alten Gewohnheiten existiert ja noch. Immer wenn die Macht der Versuchung zu groß wird, ist es gut die Augen zu schließen und sich zu besinnen. Bauen Sie bewusst ein gutes Verhältnis zu alten Gewohnheiten auf. Stellen Sie sich bewusst bei Versuchungen Ihre schlanke Figur vor.

Die alten Muster verlieren ihre Macht, je mehr Sie all den Verführungen widerstehen können. Sie erhalten jetzt dasselbe Wohlgefühl wie früher, nur da konnten Sie den ganzen Verführungen nicht widerstehen. Seien Sie stolz auf sich selbst.

Sehen Sie auf einer Party oder zu sonstigen Festlichkeiten viele leckere Verführungen, dann denken doch Folgendes:

Was ich heute nicht esse, kann ich morgen auch nicht zunehmen. Ich bin satt!

So stärken Sie gleichzeitig Ihr Selbstbewusstsein.

Wenn Sie so denken, spüren Sie gleichzeitig eine sehr angenehme Erleichterung.

Sollten Sie doch ab und an Kompromisse machen müssen, dann achten Sie am nächsten Tag darauf, dass Sie mit sehr viel frischem Obst und Gemüse Ihre Mahlzeit erleichtern.

Essen Sie mit Genuss...Essen Sie bewusst und nicht mehr aus Gewohnheit, Langeweile oder Frust. Schon in alten Zeiten pflegten wir Rituale beim Essen und ein schön gedeckter Tisch mit lieben Menschen unterstützt die Harmonie unterstützt unser Wohlgefühl.

Gehen Sie mit sich liebevoll um, so kann auf diesem Weg nicht nur das Essen ein Genuss für Sie sein, sondern auch Ihr ganzes Leben erhält eine neue für Sie angenehme sinnvolle Struktur. Mit der Änderung des Gewichts, der Herstellung inneren Gleichgewichts, verändert sich auch Ihr Leben.

Auch das Umgehen mit der neuen Lebenssituation schaffen Sie jetzt leichter und selbstbewusster.

Darum bleiben Sie bei dem Gedanken: Was ist für mich wichtig?

Gern helfe ich Ihnen in Einzelgesprächen oder in Seminaren einen neuen Weg zu wählen.

Um das Richtige zu essen, erhalten Sie hier nochmals Ernährungshinweise, die Sie beim Auswählen der Nahrung unterstützen.

Allgemeine Hinweise über die neue Ernährungspyramide

Regelmäßige Bewegung gehört zu einem gesunden Leben, genauso wie eine abwechslungsreiche Kost.

Ernährungshinweise:

Folgendes ist gut und hat einen hohen Sättigungsgrad:

1. Essen Sie viel Obst und stärkefreies Gemüse
2. Naturreine Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren
3. Trinken Sie viel Milch, essen Sie viel Joghurt, Käse, Eier Nüsse, Hülsenfrüchte
4. Essen Sie einmal bis zweimal in der Woche Fleisch und Fisch

Folgendes ist weitgehend einzuschränken:

Kaum Weißmehlprodukte, wenig Kartoffeln, wenig Nudeln, wenn doch, dann nur Vollkornnudeln, wenig Reis, wenn doch, dann nur Naturreis. Auch Vollkornprodukte nicht in Mengen essen.

Wussten Sie, dass Fastfood zu den schlimmsten Fettbomben zählt und für uns kaum wichtige Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente enthält, die wir zum Erhalt unserer Gesundheit dringend benötigen?



Einfluss von Seele und Geist bei Gewichtsproblemen

Vermeiden Sie Imbissbuden und Fertigprodukte sowie industriell hergestellten Getränke, verzichten Sie besonders auf Cola und Limonaden. Quellwasser ist für uns immer noch das Beste.

Durstlöscher sind: Wasser, Tee und eigene frisch gepresste Fruchtsäfte. Trinken Sie frisch gepresste Säfte. Trinken Sie in der Gasstätte, dann achten Sie darauf, dass die Früchte einwandfrei sind, nicht zu lange gelegen haben und mit sauberen Geräten entsaftet werden. Vitamine sind flüchtig. Licht, Wärme, zu lange Lagerung zerstören Vitamine, besonders Vitamin C. Verwenden Sie nur Obst und Gemüse das einwandfrei ist, sonst nehmen Sie zu viele Schimmelpilze und Krankheitserreger auf.

Achten Sie auf gemeinsame Mahlzeiten, auch bei Zeitdruck ist es notwendig mit Ihrer Familie gemeinsam in Ruhe das Essen zu sich zu nehmen. Es ist nicht nur für Kinder, sondern für jeden Menschen wichtig, sich geborgen und verstanden zu fühlen. Bedenken Sie auch, das Auge isst mit. Stellen Sie Ihre Mahlzeiten möglichst selbst her. Wie bereits erwähnt, ein schön gedeckter Tisch und eine harmonische Atmosphäre fördern nicht nur das Familienklima, sondern auch Ihre Gesundheit. Streitgespräche gehören nicht zu den Mahlzeiten, sie fördern höchstens Magenbeschwerden. Sie können bei Kindern zu Appetitlosigkeit oder zu Fresssucht führen, weil Kinder noch nicht über ihre Gefühle sprechen können. Kinder spüren auch genau den Unterschied zwischen Wort und Tat. Kinder imitieren den Erwachsenen. Was sollen sie von uns lernen?

Denken Sie in Ruhe nach, was immer Sie auch bewegt. Es gibt keine Probleme, sondern nur Herausforderungen. Stellen Sie sich den Anforderungen. Sie schaffen es.

Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden und es spielt dabei nicht nur die Ernährung eine Rolle.



Einfluss von Seele und Geist bei Gewichtsproblemen

[Eine kleine Gedankenstütze kann für Sie BELLO sein.](#)

Genau wie ein Hund kann uns unsere Gesundheit anbellern.

Bello ist nichts anderes wie:

- B= **Bewegung**, bedeutet Entgiftung, gute Verdauung, optimale Sauerstoffversorgung, Herzstärkung
- E= **Ernährung**, Vollwerternährung erhält unsere Leistungsfähigkeit
- L= **Licht**, Sonne gibt uns Lebenskraft, ist für unser Dasein lebensnotwendig
- L= **Luft**, wir benötigen Sauerstoff, eine saubere Luft zum Lebenserhalt
- O= **Ordnung**, wir brauchen eine lebenserhaltende Ordnung, wie alle Lebewesen auf dieser Erde

Sollten Sie bereits älter als 45 Jahre alt sein, dann haben Sie bis zum Ende Ihres Lebens besondere Vorzüge:

Mut, Gelassenheit und Weisheit.

Weisheit bedeutet Wissen gepaart mit Lebenserfahrung. Kein noch so genialer intellektueller junger Mensch kann da mithalten. Stellen Sie sich nicht gegen die Jugend, sondern stehen Sie der Jugend beratend zur Seite. Nur so kann sich unsere alternde Gesellschaft wieder verjüngen und unsere Jugend eigene negative Altersvorstellung abbauen.

Das Schöne an unserem Leben ist, wir können in jeder Altersgruppe stets neu beginnen, körperlich und geistig fit und vital zu sein. Es ist nie zu spät und selten zu früh damit jetzt zu beginnen. Haben Sie Mut.

Ich wünsche Ihnen dazu fff - viel Vergnügen! f - Frieden, f - Frohsinn, f - Freude --- viel Vergnügen.

Ausführliche Hinweise über eine ganzheitliche Gesunderhaltung, über Vollwerternährung und viele Gesundheitstipps finden Sie ebenfalls auf meiner Internetseite.

Ihre Gesundheitsfürsorgerin und Gesundheitsberaterin

Marianne Naggies