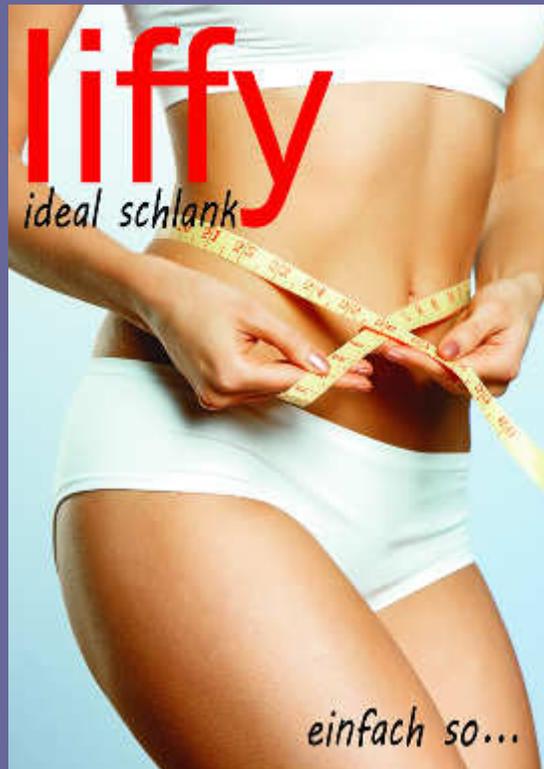
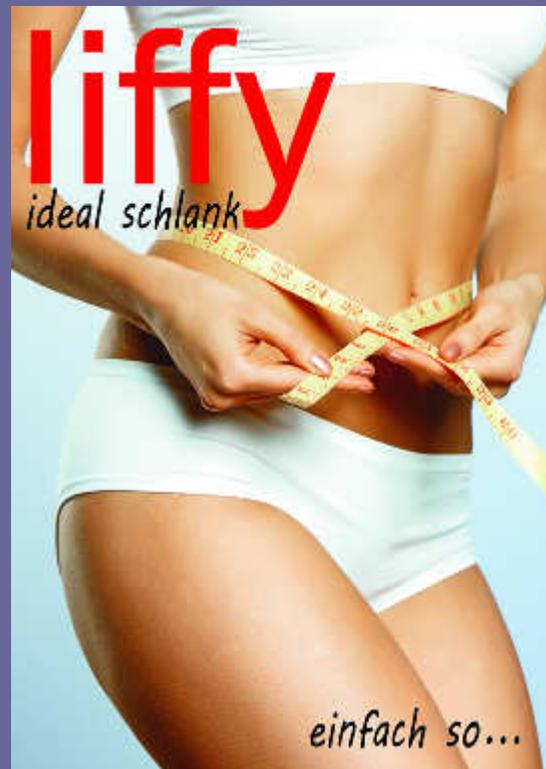


D45 L383N 15T 31NF4CH....



Das Leben ist einfach und es ist FREUDE

Schlank werden und bleiben.....





.....BEWUSSTSEIN & BEWEGUNG



einfach so...

Das Seminar macht Fehlernährung bewusst
& verändert den Umgang mit dem Nahrungsangebot

=Einfach ESSEN was schmeckt!



EINFACH ESSEN

- Und wissen, wann genug ist....
- Von INNEN heraus spüren, wann genug ist

- Die ALTEN Muster überwinden
- Alte Muster sind „Marktführer“

Kann man ESSEN lernen?

- Ja – das haben Sie ja bereits gelernt
- Besser:
- kann man essen „neu“ lernen
- Ja – es zählt das „gewusst wie“
- Das Hauptanliegen:
- ...es hilft das „Gefühl essen zu wollen“ zu verändern

01.Nur ESSEN wenn hungrig...

- Würden Sie immer nur dann ESSEN....
- Wie viel würden SIE dann wiegen?
- ABER:
- Wie sieht die Realität bislang aus:
- Essen macht an...
-in welchen Situationen ESSEN Sie/
WIR?
- Essverhalten unter die LUPE nehmen

02.Körpergefühl ansehen

- Schließen Sie die Augen – welches innere Bild haben Sie von sich selbst?
- Fühlen Sie sich damit wirklich wohl?
- Sind SIE mit Ihrem Körper glücklich?
- Freuen SIE sich auf jeden neuen Tag?

Das innere Bild von mir.....



Was sehen Sie?

- Wenn Sie sich auf Ihr inneres Bild konzentrieren
- Fühlen Sie sich innerlich
- Eher DICK
- Oder eher Dünner?
- DIE Macht der GEDANKEN...

Bilder

-bestimmen unser Erleben
-
- ... und vielleicht sogar unsere Zukunft
- ...welches Körperbild haben Sie von sich selbst?
- ...wie werden Sie im Alter aussehen?
- ...wie dick oder dünn werden Sie sein?
- **ENTSCHEIDEN** Sie sich für das Bild, das Sie zukünftig sein wollen.
- werden Sie aktiv
- Erschaffen Sie sich neu....

03. Warum essen:

- bei STRESS
 - bei Unzufriedenheit,
 - in Feierlaune,
 - bei Appetit,
 - weil eine Mahlzeit ansteht...
 - sobald man ans essen erinnert wird,
-**WANN** essen wir eigentlich nicht? Oder wann denken wir wenigstens selten daran?

Auf die Frage:

- Wann waren Sie das letzte Mal so richtig hungrig (also körperlich hungrig) ?
- Antworteten einige Teilnehmer eines Vortrages: - ich kann mich nicht erinnern
- in meiner Kindheit
- Fragen Sie sich: Wann waren Sie das letzte Mal so richtig hungrig?

04.Dicke Glaubenssätze

- ESSEN dient der Kommunikation
- Wenn man krank ist muss man ESSEN
- Man muss 3-5 Mahlzeiten ESSEN
- Frühstück ist wichtig
- Mc DOOF macht DICK
- Teller leer ESSEN (Hunger Afrika)
- ESSEN darf man nicht wegwerfen
- Glaubenssätze können dick machen

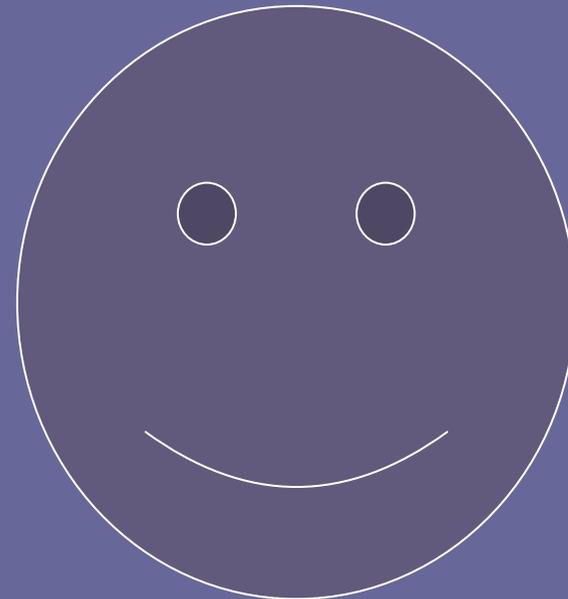
ESSEN



Körper
Hunger



Verstandes - Hunger



Gefühls - Hunger

Modernes Ess-Verhalten

- Wir essen
- Zu viel,
- Zu fett
- Zu süß
- Zu salzig
- Zu denaturiert
- Meist ohne körperlich hungrig zu sein!!!!

ESSEN aus HUNGER

- Macht dick
- Macht dünn
- Macht vollschlank
- Macht gar nichts

Hypothesen:

- wird oft aus emotionalem, suchtartigem und verstandesmäßigem Hunger gegessen, führt dies mit großer Wahrscheinlichkeit zu Fettleibigkeit.
- wird nur bei körperlichem Hunger gegessen, wird und bleibt der Mensch schlank.

WANN essen wir nicht?

- Wenn wir frisch verliebt sind,
- Wenn wir ganz euphorisch sind,
- Wenn uns eine Sache „fesselt“,
- Wenn wir kämpfen und flüchten
- Wenn wir schlafen..
- Wenn wir tot sind...

DICKMACHER

- No.1 = Sorgen, Beschwerden, Ängste
- No.2 = bisherige Erfahrungen (Glaubensmuster)
- No.3 = feste Essenszeiten
- No.4 = Fernsehen, Zeitung, Internet
- No.5 = Unkonzentriertheit – Unbewusstheit
- No.6 = Bequemlichkeit
- No.7 = unsere schlechten Vorbilder
- No.8 = Werbung
- No.9 = unsere Angewohnheiten
- No. 10 = Appetit
- No. 11 = unbefriedigte Bedürfnisse === No. 1

Die Idee

Was unterscheidet DICKE von Dünnen

- Ihre besondere Ernährung,
- Ihr Verhalten,
- Ihr Umgang mit Nahrung,
- Ihre Ess-Gewohnheiten
- Ihre Gefühle fürs essen-wollen....

Die Idee

- Unser Konzept begleitet Sie: zum entspannten, leistungsbezogenen & lustvollen Umgang mit dem ESSEN
- SIE dürfen ESSEN – was, wie, wo SIE wollen.
- SIE bemerken, ob Sie Nahrung benötigen & wann genug ist
- SIE entwickeln nach und nach ein „schlankes Unterbewusstsein“ und finden zu einer „schlanken Grundpersönlichkeit“...



...Meditations-CD

- erinnert daran „jedes Bedürfnis artgerecht zu bedienen“
- erinnert an „Selbstachtung /-liebe“
- erinnert an „körperliche Bewegung“
- erinnert an „ESSEN was das System benötigt“



einfach so...

Das Unbewusste ansprechen

- Gelangen Sie an Möglichkeiten – Ihr Unbewusstes zu erreichen
- Andere Angebote sprechen den VERSTAND an & d. Resultat“ich rei mich zusammen, esse weniger, besser, gesünder...
- Liffy: verändert das Gefühl
- Ergebnis: „das Gefühl nicht mehr ständig essen zu wollen....“ klingt einfach – gewusst wie...
- Keine Hypnose, keine Tricks, kein Ersatz...

- Wenn das so einfach wäre,
- Könnte man es mit diesem Satz sagen:

• Obwohl ich immer essen könnte, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin
Und ich entscheide mich dafür, nur noch dann zu essen , wenn ich wirklich körperlich hungrig bin.

Die Umsetzung

- Diagnostik (erkennen) der pers. ESS-Fallen
- Emotionale* Entkoppelung von dickmachenden Verhaltensweisen
- Nachbereitung
- Qualitätskontrollen im Alltag
- Darstellung weiterer ESS-Fallen
- Emotionale Nachbearbeitung

[*emotionale...damit ist das „Gefühl essen zu wollen/ können/müssen...gemeint]

Unterschied –was ist NEU

- Die Herangehensweise
- Die Diagnose
- Ist Zustand – erfassen
- Ziel Zustand – absprechen
- Weg zwischen Ist & Zielnicht der Verstand regierte Ihr Verhalten sondern das Gefühl...
- Dieses Gefühl läßt sich nachhaltig ändern



Das Ziel :

Einfach und entspannt
Schlank werden und bleiben...
Keine Diät, kein Kalorienzählen
sondern intuitiv fühlen, was wann
benötigt wird.

05. Unsere Zielgruppen

- Kinder & Erwachsene mit Übergewicht
- Familien mit problematischem Ess-Verhaltensweisen
- Personen mit Gewichtsproblemen
- Personen, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten
- Personen, die Ernährungsvorgaben befolgen sollten (z.B. Diabetes /Cholesterin/ Nahrungsmittelunverträglichkeiten, -intoleranzen)

06.Schlank werden & bleiben

- 1. ich esse nur, wenn ich wirklich körperlich hungrig bin,
- 2. ich esse nur, was mich wirklich anmacht und mir wirklich gut bekommt und genieße es.

Schlank werden & bleiben

- 3. während ich esse, widme ich dem Essen meine gesamte ungeteilte Aufmerksamkeit.
- 4. sobald ich die einsetzende Sättigung spüre, höre ich mit dem Essen sofort auf – das wird vom Unbewussten geregelt....

Konzept entwickelt und erprobt:



Weitere Informationen:

- Dipl.-Psych.
- Carola Bartz
- Am Sande 13
- 26125 Oldenburg

- Tel. 0441-3845225
- Mobil: 0157-84857246
- www.liffy.me