



www.affirmationen.de

Und so funktionieren Affirmationen für gesundes Abnehmen:

Du möchtest abnehmen? Ein toller Vorsatz!

Jetzt kommt die Umsetzung, für die Du viel Power brauchst, denn es warten einige Herausforderungen auf Dich:

- Du musst Deinen Entschluß in die Tat umsetzen!
- Du musst Deine Eßgewohnheiten ändern!
- Du musst Deinen inneren Schweinehund bekämpfen!
- Du musst die Belehrungen Deiner Familie, Kollegen und Partner/in ertragen!
- Du musst Dich täglich neu aufraffen!
- Du musst gegen Niederlagen und Frust ankämpfen!
- Du musst gegen Heißhunger ankämpfen!
- Du musst gegen die Waage ankämpfen!
- Du musst plötzlich Sport treiben!
- Du musst Dich quälen!
- Du passt nur noch in mittlerweile unmoderne Klamotten und musst neue kaufen!

Bist Du immer noch bereit oder schon entmutigt?

Auf jeden Fall solltest Du Dich auf einen langen Weg einrichten. Denn wer sich das Fett in Jahren angefressen und das übrige mit Bier und Cocktails aufgefüllt hat, kann nicht erwarten, dass er die überflüssigen Pfunde in wenigen Tagen los wird!

Aber wie sagen es die Chinesen so zutreffend:

Auch ein Weg von Tausend Meilen fängt mit dem ersten Schritt an!

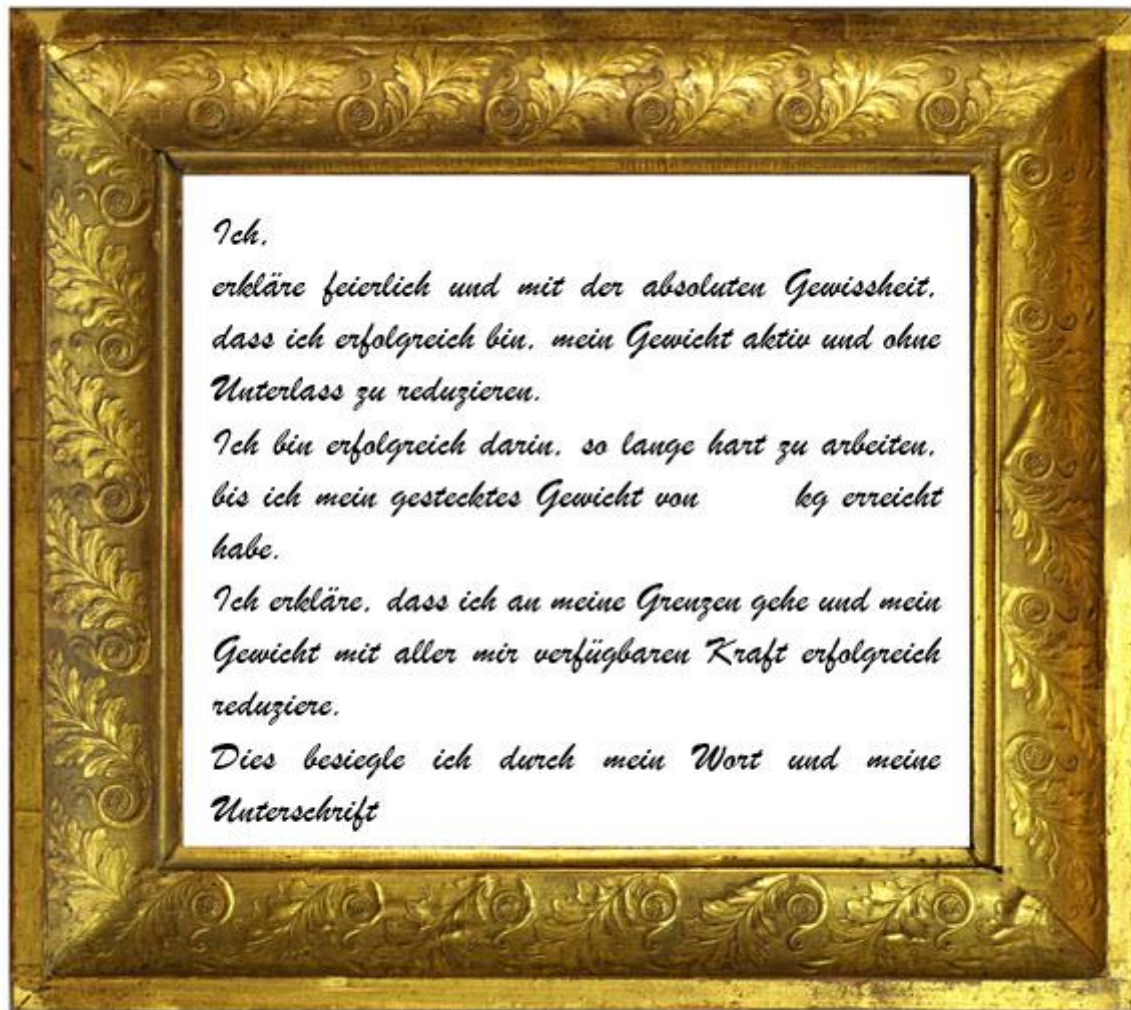
Den ersten Schritt bist Du jetzt gegangen, indem Du Dich entschlossen hast, Dein Körpergewicht zu reduzieren.

Jetzt kommt Schritt 2:

Treffe eine Vereinbarung mit Dir selbst! Mache Dein Commitment mit Dir. Und das sieht so aus:



www.affirmationen.de



© Grafik marattal www.fotolia.de Goldrahmen des Biedormeier

Schneide Dir das Commitment aus, schaue in den Spiegel und lese Dir Deine eigene Erklärung zum Schlankwerden täglich laut vor.

Lese Satz für Satz und sieh Dir dabei in Deine Augen.

Du kannst auch andere Commitments downloaden und ausdrucken.

Die DIN A4- Urkunde zum Ausdrucken (siehe Folgeseite)

Die Gutscheine zum Ausdrucken

Für weitere Informationen klicke hier:

<http://www.affirmationen.de/die-gewinnerseite/dein-commitment-machen/>



Mit Deiner inneren Kraft alle Ziele erreichen!

www.affirmationen.de

Ich,

erkläre feierlich und mit der absoluten Gewissheit, dass ich erfolgreich bin, mein Gewicht aktiv und ohne Unterlass zu reduzieren.

Ich bin erfolgreich darin, so lange hart zu arbeiten, bis ich mein gestecktes Gewicht von kg erreicht habe.

Ich erkläre, dass ich an meine Grenzen gehe und mein Gewicht mit aller mir verfügbaren Kraft erfolgreich reduziere.

Dies besiegte ich durch mein Wort und meine Unterschrift



www.affirmationen.de

Lies Dir die Affirmationen auf den Folgeseiten **JEDEN MORGEN**, gleich nach dem Aufstehen und **JEDEN ABEND**, unmittelbar vor dem zu Bett gehen mindestens dreimal laut vor – und zwar **MINDESTENS über einen Zeitraum von 30 Tagen!**

Nur dann, wenn Du sie Dir konsequent morgens und abends mindestens dreimal laut vorliest, werden sie in innerhalb dieses Zeitraums in Dein Unterbewusstsein eindringen und ihr gutes Werk verrichten.

Warum ist das so?

Weil es einen „Schwellenwächter“ gibt, der Dir Deine Bemühungen für einen schlanken Körper ständig zunichtemacht. Und dieser Schwellenwächter hat einen Namen, er heißt „Bewusstsein“.

Es ist Dein Bewusstsein, das leiblichen Genuss vor die Notwendigkeit des Abnehmens stellt. Er sagt Dir, dass Du ja auch morgen mit dem Abnehmen beginnen kannst, wenn Du heute noch diese leckere Sahneschnitte zum Nachmittagskaffee verhaftest oder die leckeren Chips zur Lieblingsserie schnabulieren kannst. Außerdem wird nächsten Samstag gegrillt und wer möchte schon der Depp sein, der zuguckt und schmachtet?

Dieses Bewusstsein ist es, das alle Deine Pläne für Abnehmen torpediert und Dich von einer Diät zur nächsten und einem Jo-Jo-Effekt zum nächsten immer fatter werden lässt – zwischen den Grillabenden, versteht sich. Kein Mensch verzichtet freiwillig auf Holzfällersteak und Bierchen.

Alleine die Begriffe „HOLZFÄLLERsteak“ und „BierCHEN“ zeigen Dir die Gefährlichkeit des Schwellenwächters mit dem Namen Bewusstsein. So macht ein fettes Schweinesteak aus Dir einen Bären, der mit der Axt im Wald Bäume umhaut, dazu ein Baumfällerhemd trägt und aus Dir mit derbem Schuhwerk womöglich noch das perfekte Klischee eines einsamen Cowboys herzaubert.

Und ein BierCHEN hat bekanntlich weniger Kalorien und verhindert weniger den Fettabbau als ein ganzes Bier. Lass Dich ruhig weiter von der Werbung verarschen oder halte Dich an Dein Commitment.

Dein Bewusstsein sagt Deinem Unterbewusstsein immer, dass jetzt Zeit für einen Snack ist und das Unterbewusstsein somit anfängt, Hunger zu bekommen. Und weil Du ja nie vor 18:00 Uhr säufst, bekommst Du pünktlich um sechs Uhr abends einen Mordsappetit auf ein BierCHEN.

Und damit bist Du bestätigt, dass Du ja essen musst, wenn Du Hunger hast und trinken musst, weil es Dich durstet. Übrigens Möhren und Wasser tun es auch – allerdings ohne Holzfällerromantik und geringem Erotikpotenzial.

Nun kannst Du DIR ja sagen, dass das gar nicht daran liegt, sondern andere Gründe hat. Mag sein, aber Du hättest Dir diese Website nicht angeguckt, auf der dieses PDF-eBook liegt, das Du wiederum runtergeladen hast, wenn das Ergebnis nicht auf der Waage heißen würde: Du bist zu fett für Deine Größe.

Also ändere Deine Lebens- und Essgewohnheiten für nachhaltiges Schlanksein und Gesundbleiben bzw. –werden. Die Affirmationen helfen Dir dabei, konsequent zu bleiben!



www.affirmationen.de

Jetzt kommt Schritt 3:

Visualisiere Deine Affirmationen und nutze alle Deine fünf Sinne!

Mit einem Mausklick auf das folgende Bild gelangst Du zu meinem Youtube-Account und dem Video mit den Affirmationen. **Klicke auf die folgende Grafik**



Das Video dauert rund 20 Minuten und zeigt alle 81 Affirmationen, die Du für Dein Abnehmen nutzen kannst.

Lies Dir die jeweilige Affirmation durch und **wiederhole sie laut**. Die Zeiten sind so genommen, dass Du alle Affirmationen dreimal hintereinander sprechen kannst.

Am besten nimmst Du einen Spiegel und sprichst die Affirmationen, indem Du Dir in die Augen siehst. Das erhöht die Kraft, mit der die Affirmationen in Dein Unterbewusstsein eindringen.

Damit Deine Affirmationen Deiner Familie nicht die Tränen vor Lachen in die Augen treiben, solltest Du es alleine für Dich tun. Wenn Du Glück hast, steht Dir ein eigener Raum dafür zur Verfügung (ggf. auch das Schlafzimmer). Wenn nicht, stehe entweder eine halbe Stunde früher auf oder bleibe noch eine halbe Stunde länger wach, damit Du ungestört bist und Dir die Affirmationen ihr heilsames Werk verrichten.

Wenn Du Dir die Affirmationen laut vorliest, kommt ein Effekt zu Stande, der immer wieder zu verblüffenden Ergebnissen führt: Jeder Mensch kann sich Dinge in unterschiedlicher Weise merken.

Hört er etwas, so kann er sich das Gehörte zu **20 Prozent** merken.



www.affirmationen.de

Sieht er etwas, so sind es schon **30 Prozent**, die er sich merken kann.

Hört UND sieht er etwas, behält er bereits **45 Prozent** und wenn er die Worte zudem auch noch selber spricht, sind es bereits **75 Prozent**.

Es wird Dich nicht wundern, dass ein Mensch 90 Prozent von dem behält, was er hört, sieht, spricht UND tut.

Du kannst auch die **Video-Version** über den PC oder Dein Smartphone nutzen. Der erste Satz wird laut vorgelesen und anschließend bleibt so viel Zeit, dass Du den Satz zweimal in derselben Sprachgeschwindigkeit wiederholen kannst.

Und ich erwähnte es bereits: Willst Du den Erfolg erhöhen, schaue dabei im Spiegel in Deine Augen und sage die die Affirmationen laut vor! Das erhöht den Erfolg in Deinem Unterbewusstsein!

Nutze auch Dein persönliches Erfolgstagebuch!

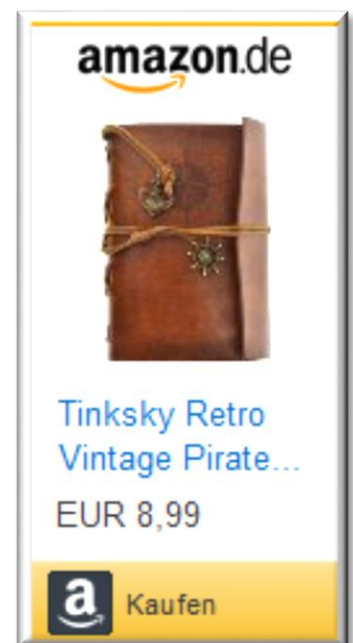
Willst Du Deinen Erfolg so richtig festigen, schreibe Dir die Affirmationen mit der Hand in Dein Erfolgstagebuch.

Dein Erfolgstagebuch sollte Dein ständiger Begleiter sein und Dir mit Deinen Worten alles schriftlich festhalten, wie Du Dir Deinen Erfolg erarbeitest. Dazu gibt es später noch weitere Informationen, die ich Dir gerne zu gegebener Zeit per Newsletter zukommen lasse, wenn Du Dich dort einträgst.

Bestelle Dir ein wertvolles Notizbuch (siehe Spalte rechts), lasse mich rund 0,70 € an Dir verdienen und schreibe alle Affirmationen hinein.

Damit vertiefst Du Deine Affirmationen noch weiter!

Nutze dabei einen wertvollen Füller oder Kugelschreiber, denn Deine Gesundheit und Dein Wohlfühl sind so wertvoll, dass Du den Affirmationen auch einen würdevollen Rahmen schenken solltest.



Du kannst die Affirmationen **ausdrucken** und in die jeweilige darunter schreiben, es ist genug Platz dafür. Nutze auch dafür einen wertvollen Füller oder Kugelschreiber, denn Deine Gesundheit und



www.affirmationen.de

Dein Wohlfühl sind so wertvoll, dass Du den Affirmationen auch einen würdevollen Rahmen schenken solltest.

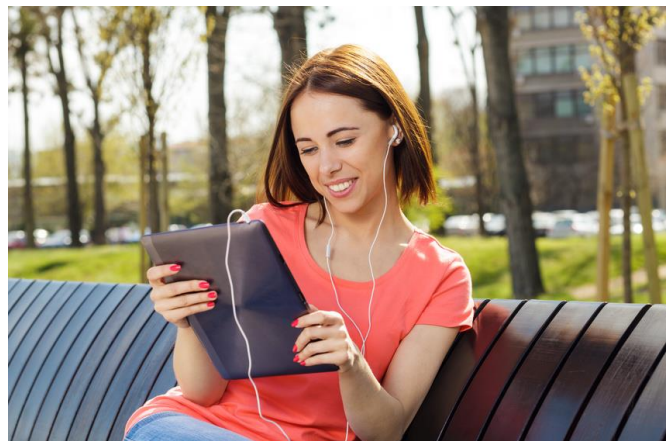
Schritt 4: Höre die Affirmationen über Mp3-Dateien!

Eine weitere Steigerung der erfolgreichen Wirkung erfährt Du, indem Du Dir diese Affirmationen als Mp3-Datei von der Homepage downloadest und sie Dir immer wieder und so oft es geht, vorspielst.

Das kann auch als Hintergrundberieselung in Deinem Homeoffice, beim Bügeln oder beim Essen machen passieren, denn Dein Unterbewusstsein hört die Botschaften dennoch und setzt sie bereits während der ersten 30 Tage aktiv um.

Wo auch immer Du bist und ob Du ein PC-Tablet oder ein Smartphone nutzt: Du kannst immer eine Möglichkeit wahrnehmen, die Affirmationen täglich mehrmals anzusehen und anzuhören – bis Du Deinen gewünschten Zielgewicht erreicht hast, mindestens jedoch 30 Tage.

Höre erst auf mit den Affirmationen, wenn Du Dein Zielgewicht erreicht hast, das Du Dir mit dem Commitment gesteckt hast.



Nutze auch die Affirmationen!

Du wunderst Dich vielleicht, warum ich einmal von „Affirmationen“ und ein anderes Mal von „Affirmationen“ spreche. Das hat folgenden Grund:

Wenn Du Dir die Affirmationen täglich auch außerhalb Deiner Morgen- und Abendrituale anhörst, magst Du sie irgendwann nicht mehr hören und sie gehen Dir auf die Nerven. Die meisten Menschen schalten sie dann ab und verringern dadurch den gewünschten Erfolg.

Wenn Du die Dateien als „Affirmationen“ verwendest, werden sie technisch „silent“ gemacht, also still und Dein Ohr hört sie nicht mehr. Tatsächlich werden sie aber mit einer Frequenz von 25 KHz abgespielt, vergleichbar mit einer Hundepfeife, bei der ein Ton nur vom sensiblen Ohr eines Hundes gehört wird.

Dabei werden die Affirmationen ebenso abgespielt wie die hörbaren, also mit normaler Lautstärke, dringen dabei aber sofort und ohne Umweg über den „Schwellenwächter“ in das Unterbewusstsein ein.



www.affirmationen.de

Verbunden mit den gewünschten Emotionen wurde aus „Affirmationen + Emotionen = Affirmationen“. Diese kannst Du nun mit Deinem Smartphone rund um die Uhr „hören“, ohne dass Du Deine Umgebung störst oder sie Dich nerven.

Damit wirst Du Dein gewünschtes Ziel so effektiv erreichen wie niemals zuvor!

Warum das so ist, kannst Du auf www.affirmationen.de nachlesen.

Affirmationen für gesundes Abnehmen!

- 1.) Ich liebe mich so, wie ich bin!
- 2.) Ich liebe es, Sport zu treiben!
- 3.) Ich liebe nahrhaftes Essen!
- 4.) Ich trainiere zielstrebig und konsequent!
- 5.) Ich esse gesund, regelmäßig und ausgewogen!
- 6.) Ich habe mich unter Kontrolle!
- 7.) Ich bin schlank!
- 8.) Ich darf schlank sein!
- 9.) Ich liebe nahrhaftes und gesundes Essen!
- 10.) Ich bin schlank und stark!
- 11.) Ich liebe die Art und Weise, wie toll ich in meiner Oberbekleidung aussehe!



www.affirmationen.de

- 12.) Ich bin schlank und sehe attraktiv aus!
- 13.) Ich liebe es, Komplimente für mein strahlendes Aussehen zu bekommen!
- 14.) Mein flacher Bauch macht mich attraktiv!
- 15.) Ich bin schlank und kräftig!
- 16.) Ich bin schlank und bin erfolgreich!
- 17.) Ich erlaube mir, mich gesund zu ernähren!
- 18.) Ich achte auf meine Ernährung!
- 19.) Ich bin es wert, schlank zu sein!
- 20.) Ich bin bereit, jetzt abzunehmen!
- 21.) Ich bin diszipliniert und motiviert!
- 22.) Es ist ohne Gefahr für mich, wenn ich schlank bin!
- 23.) Ich esse nur, was ich wirklich mag!
- 24.) Ich esse und trinke gut und gewissenhaft!
- 25.) Ich bin schlank und attraktiv!



www.affirmationen.de

- 26.) Ich kann mein Gewicht mühelos regulieren!
- 27.) Ich esse nur, was mein Körper braucht!
- 28.) Ich esse nur, wenn ich Hunger habe!
- 29.) Ich fühle ich gesund!
- 30.) Ich habe immer mehr Freude an kleinen Portionen!
- 31.) Ich fühle mich von innen heraus wohl!
- 32.) Ich gestatte mir, mein Wunschgewicht zu haben!
- 33.) Ich habe mein Idealgewicht erreicht!
- 34.) Ich genieße es, mein Idealgewicht erreicht zu haben!
- 35.) Ich genieße immer mehr, mich zu bewegen!
- 36.) Ich habe mich unter Kontrolle!
- 37.) Ich bin voller neuer Kraft!
- 38.) Ich liebe frisches Mineralwasser!
- 39.) Ich genieße es, schlank zu sein und mich dabei wohl zu fühlen!



www.affirmationen.de

- 40.) Ich halte mein Gewicht mit Leichtigkeit!
- 41.) Ich liebe Gemüse!
- 42.) Ich liebe es, Sport zu treiben!
- 43.) Sport unterstützt mich beim schlank sein!
- 44.) Ich habe Lust auf gesunde Nahrung!
- 45.) Ich lebe gesund und ausgewogen!
- 46.) Ich halte mein Gewicht mit Leichtigkeit!
- 47.) Ich höre auf zu essen, wenn ich satt bin!
- 48.) Ich genieße es, schlank zu sein!
- 49.) Meine schöne Kleidung passt mir!
- 50.) Ich laufe ausdauernd!
- 51.) Ich liebe frisches Obst!
- 52.) Ich bin gesund und fühle es!
- 53.) Ich weiß was ich will!



www.affirmationen.de

- 54.) Ich achte auf meine Ernährung!
- 55.) Ich esse, wenn ich Hunger habe!
- 56.) Ich erlaube mir, mich gesund zu ernähren!
- 57.) Ich bin schlank und liebe mich dafür!
- 58.) Meine mentale Stärke ist mein Freund!
- 59.) Ich ziehe anerkennende Blicke von anderen Menschen an!
- 60.) Ich liebe es, mich gesund zu fühlen!
- 61.) Ich kann Essen wegwerfen, wenn ich satt bin!
- 62.) Ich bestimme über meine Gedanken!
- 63.) Ich fühle mich von innen heraus wohl!
- 64.) Mein Gewicht ist genau dort, wo es gut und richtig für mich ist!
- 65.) Ich liebe es, gesund zu sein!
- 66.) Ich habe Freude an kleinen Portionen!
- 67.) Ich bin dankbar für meine Erfolge!



www.affirmationen.de

- 68.) Ich laufe mit Leidenschaft und Freude!
- 69.) Ich liebe es, von anderen in einer positiven Weise wahrgenommen zu werden!
- 70.) Ich bin ein schlanker, fitter Mensch, der Liebe mit Leichtigkeit gibt und empfängt!
- 71.) Mit meinem schlanken, durchtrainierten Körper habe ich eine tolle Ausstrahlung!
- 72.) Mit jedem Atemzug in der frischen Luft atme ich Kraft und Energie!
- 73.) Ich liebe die Komplimente, die ich für meine schlanke Figur erhalte!
- 74.) Ich liebe es, meinen schlanken und gesunden Körper im Spiegel zu betrachten!
- 75.) Ich finde meinen schlanken Körper wunderschön!
- 76.) Ich liebe gesunde Nahrungsmittel, frei von Zucker, Fett und Alkohol!
- 77.) Ich lasse überschüssiges Gewicht mit Liebe los!
- 78.) Mein Gewicht pendelt sich da ein, wo es gut für mich ist und ich mich wohlfühle!
- 79.) Ich liebe und schätze mich, indem ich gesunde Nahrungsmittel für mich auswähle!
- 80.) Ich liebe es, stets Mineralwasser zu trinken!
- 81.) Ich bewege meinen Körper mit Liebe!



www.affirmationen.de

82.) Ich liebe es, an der frischen Luft zu laufen und dabei abzunehmen!