

# Ihr Weg zur Wunschfigur

## Ohne Stress zum Wunschgewicht

Ja, das ist möglich! Das Entscheidende ist, nachhaltige Verhaltensänderungen zu etablieren, um das Wunschgewicht auch zu halten. Schockdiäten und ähnliche Programme schaden mehr, als sie nutzen. Sie setzen den Betroffenen unnötig unter Druck und lösen so Stress und schlechte Gefühle aus, die das Ansinnen, Wunschgewicht und Traumfigur zu erreichen und zu halten schnell zunichte machen. Ach, das wussten Sie schon ...

Die Mechanismen, die die Menge unserer Nahrungsaufnahme regeln, sind kompliziert und laufen zum überwiegenden Teil unbewusst ab. Gerade das macht es so schwer, wenn man bewusst abnehmen will. Es könnte daher eine gute Idee sein, mit dem Unbewussten zu arbeiten und genau dass machen wir im HypnoCoaching.

Es geht übrigens nicht darum, irgendwelche Vermeidungsstrategien zu etablieren, etwa in Hinblick auf die Aufnahme von Kalorien – es geht darum, den Kalorienverbrauch zu erhöhen, es soll Fett verbrannt und nicht nur Fett vermieden werden. Was für Sie der „richtige“ Weg ist, erfahren Sie von Ihrem Unbewussten, indem Sie es einfach fragen.



## Das Unbewusste kennt die Lösung

Das Unbewusste ist längst auf Ihrer Seite, Sie wissen es nur noch nicht. Ihr Unbewusstes hat Ihnen bereits Signale gesendet, die überhaupt erst zu dem Wunsch nach der „Wunschfigur“ geführt haben und Sie sich für ein HypnoCoaching entscheiden. Und es kennt mögliche Ursachen und Widerstände, warum Ihnen das bislang noch nicht gelungen ist.

Im HypnoCoaching werden Sie erfahren, welcher Weg Sie zu Ihrem Wunschgewicht und Wunschfigur führt und wie diese überhaupt aussieht. Frei von Fremdbestimmung, denn Sie erreichen **Ihr persönliches Wunschgewicht** und **Ihre persönliche Wunschfigur**, einen Körper, in dem **Sie sich wohl fühlen** und nicht etwa einen Körper, der den Vorstellungen von Ernährungspäpsten, der Werbeindustrie oder Ihrem sozialen Umfeld entspringt.

In gutem Kontakt mit Ihrem Unbewussten können Sie ebenso Widerstände ergründen und Hindernisse aus dem Weg räumen. Sie können erfahren, wie Sie Motivation schöpfen und Ihre Disziplin stärken, beides wesentliche Erfolgsfaktoren auf dem Weg zu Wunschgewicht

und Wunschfigur. Zum guten Schluss können Sie ein genussvolles Essverhalten entwickeln, ohne ständig gegen selbst kämpfen zu müssen. Sie werden allgemein aktiver durch's Leben gehen, sie werden leistungsfähiger und Sie bewegen sich mehr. Auf diese Weise gehen Sie mit Freude und selbstbewusst an's Werk und plötzlich ist alles ganz leicht ... Die Pfunde purzeln und purzeln, bis Sie das Gewicht und die Figur erreicht haben, das/die Ihnen Ihr Unbewusstes in der Hypnose vorgeschlagen hat. Das ist auch der Grund, warum Sie es auch halten werden, denn die Angaben kommen aus Ihrem selbst, das Unbewusste wird im Nachgang nicht die eigenen Ziele torpedieren.

## Gehen Sie den erfolgreichen Weg zur Wunschfigur

Ihre ernsthafte Mitarbeit ist entscheidend für Ihren Erfolg. Ohne eine gewisse Disziplin kommt man selten zum Ziel. Das Erreichen und ein dauerhaftes Halten Ihres Wunschgewichts und Ihrer Wunschfigur sind durch Veränderung Ihrer Lebensweise und Gewohnheiten jedoch leicht möglich.

Wenn Sie zum Schluss gekommen sind, dass Ihnen HypnoCoaching helfen kann, Ihre Wunschfigur zu erreichen, dann nehmen Sie **Kontakt** mit mir auf!