

Darum lohnt es sich dran zu bleiben

99

Gründe zum Abnehmen

„Wer sein WARUM kennt, erträgt fast jedes WIE.“

99 Gründe zum Abnehmen

Oft starten wir unseren Abnehmweg voller Enthusiasmus, ja Euphorie. Lässt der Zauber des Neuanfangs langsam nach und erste innere Hindernisse kommen hoch, neigen wir dazu, vorschnell aufzugeben. An dieser Stelle lohnt es sich, sich noch einmal mit allen Sinnen bewusst zu machen, was das eigene Abnehmziel ist. Das muss kein RIESENGROßES sein, sondern dein ganz, ganz persönliches- das du vielleicht auch niemandem erzählen magst, weil es nicht „anerkannt“ genug ist. Vielleicht ist es eines aus dieser Liste. Vielleicht hast du auch ein anderes?

Deshalb lohnt es sich- erkennst du dich wieder?

1. Ich möchte mich wohl fühlen.
2. Ich möchte zufrieden sein.
3. Ich möchte mich leicht fühlen.
4. Ich möchte meinen Körper annehmen.
5. Ich möchte stolz auf mich sein.
6. Ich möchte besser schlafen können.
7. Ich möchte mich schön fühlen.
8. Ich möchte mich sexy fühlen.
9. Ich möchte dazu gehören.
10. Ich mehr als eine Dicke sein.
11. Ich möchte mutiger sein.
12. Ich möchte selbstsicher sein.
13. Ich möchte die Angst vor der Waage verlieren.
14. Ich möchte die Angst vor dem Essen verlieren.
15. Ich möchte Anerkennung.
16. Ich möchte Kleidung in „normalen“ Größen kaufen.
17. Ich möchte beweglicher sein.
18. Ich möchte besser schlafen.
19. Ich möchte besser Luft holen können.



99 Gründe zum Abnehmen

20. Ich möchte meinen Blutdruck senken.
21. Ich möchte meinem Körper etwas Gutes tun.
22. Ich möchte mich lebendig fühlen.
23. Ich möchte ohne Scham leben.
24. Ich möchte begehrenswert sein.
25. Ich möchte meinen Körper spüren können.
26. Ich möchte auf Fotos eine gute Figur machen.
27. Ich möchte die Angst verlieren.
28. Ich möchte einen flacheren Bauch haben.
29. Ich möchte eine schmalere Taille haben.
30. Ich möchte meine Knochen entlasten.
31. Ich möchte meinen Kindern ein Vorbild sein.
32. Ich möchte mit meinen Kindern spielen und toben können.
33. Ich möchte mich stark fühlen.
34. Ich möchte mich energiegeladen fühlen.
35. Ich möchte schmalere Oberschenkel.
36. Ich möchte Diabetes 2 vorbeugen oder Blutzuckerwerte verbessern.
37. Ich möchte mich aus einer Depression befreien.
38. Ich möchte eine Operation ermöglichen.
39. Ich möchte mein Krebsrisiko mindern.
40. Ich möchte meine Verdauung regulieren.
41. Ich möchte mein Essen genießen können.
42. Ich möchte mein Herzinfarktisiko reduzieren.
43. Ich möchte mein Schlaganfallrisiko reduzieren.
44. Ich möchte nicht mehr so schwitzen.
45. Ich möchte eine bessere Ausdauer haben.
46. Ich möchte besser belastbar sein.
47. Ich möchte als Frau wahrgenommen werden- und nicht nur als Kumpel.
48. Ich möchte nackt gut aussehen.
49. Ich möchte für (m)einen Partner attraktiv sein.
50. Ich möchte Sex haben.
51. Ich möchte Sex genießen können.
52. Ich möchte mich fallen lassen können.
53. Ich möchte mich figurbetont anziehen können.
54. Ich möchte keine Speckrollen mehr haben.
55. Ich möchte mehr Platz haben.
56. Ich möchte mich vom Gewichtskampf befreien.
57. Ich möchte mich gerne bewegen können.
58. Ich möchte mich mit anderen Themen als Abnehmen beschäftigen.
59. Ich möchte die Kontrolle über mich gewinnen.



99 Gründe zum Abnehmen

60. Ich möchte schöne Haut haben.
61. Ich möchte glänzende Haare haben.
62. Ich möchte Flirts haben.
63. Ich möchte Spaß haben.
64. Ich möchte ausgehen.
65. Ich möchte essen können ohne schräge Blicke von anderen.
66. Ich möchte ein ausgeglichenes Leben führen.
67. Ich möchte mich nicht mehr verstecken.
68. Ich möchte ernst genommen werden.
69. Ich möchte einen guten Job finden.
70. Ich möchte mein Selbstwertgefühl stärken.
71. Ich möchte auf normalen Sitzen sitzen können.
72. Ich möchte weniger oder keine Medikamente mehr nehmen.
73. Ich möchte mit weniger Essen auskommen.
74. Ich möchte nicht mehr wegen meiner Figur herausstechen.
75. Ich möchte zu einem besonderen Anlass toll aussehen.
76. Ich möchte mich nicht mehr für mein Aussehen rechtfertigen.
77. Ich möchte mich nicht mehr am eigenen Speck wund scheuern,
78. Ich möchte mich gern im Spiegel ansehen können.
79. Ich möchte gern schöne Aktfotos von mir machen lassen.
80. Ich möchte mich auf öffentlichen Toiletten bewegen können.
81. Ich möchte im Flugzeug keinen Extrasitz bezahlen.
82. Ich möchte, dass mir die Männer hinterher schauen.
83. Ich möchte aktiver sein.
84. Ich möchte voll im Leben dabei sein.
85. Ich möchte mich nicht mehr verstecken.
86. Ich möchte meine Hemmungen ablegen.
87. Ich möchte mein Inneres zum Ausdruck bringen.
88. Ich möchte ein schmaleres Gesicht haben.
89. Ich möchte, dass meine Schlüsselbeine zu sehen sind.
90. Ich möchte mir selbst etwas beweisen.
91. Ich möchte gesund leben.
92. Ich möchte ein gutes langes Leben leben.
93. Ich möchte Lust und Spaß am Sport haben.
94. Ich möchte auch ausgefallene Sachen ausprobieren können.
95. Ich möchte für andere Dinge außer meiner Figur Beachtung.
96. Ich möchte mobiler sein.
97. Ich möchte spontaner sein.
98. Ich möchte mich von Esszwang und emotionalem Essen befreien.
99. Ich möchte mich in mir zu Hause fühlen.



99 Gründe zum Abnehmen

In wie vielen dieser Gründe erkennst du DEINE Sehnsucht wieder?
Versuche, deine 3 wichtigsten, besser noch deinen EINEN wahren Grund zum Abnehmen heraus zu filtern.

Du kannst es ganz für dich allein machen, niemand muss davon oder von deinen Gründen wissen.

Wiederhole diese Übung ruhig in regelmäßigen Abständen, denn deine Gründe ändern sich vielleicht.

Wenn du dein eigentliches, ganz persönliches Ziel kennst und es dir immer wieder vor Augen führst, wird es dir viel leichter fallen, an deinem Vorhaben dran zu bleiben!

Erzähle mir gern, wie es dir mit dieser Aufgabe ergangen ist und wie es dir mit dem Wissen um dein eigentliches Ziel beim Abnehmen jetzt geht. Ich freue mich über eine Nachricht von dir!

Alles Liebe,
deine

Sabine

