

Gewichtsreduktion

„Wir gehen nun zurück in der Zeit zu einer Situation bei der du mal wieder **viel zu viel von dem gegessen hast** was dich daran hindert deine Traumfigur zu erreichen...

...wir gehen zurück zur letzten Situation an der du mal **wieder viel zu viel und völlig falsch gegessen** hast, geh nun zurück in deiner Zeit zu einer Situation an der du **mal wieder viel zu viel und völlig falsch gegessen** hast.

Ganz klar entstehen nun diese Bilder vor deinem Auge, ganz klar und deutlich kannst du die Bilder vor deinem Auge sehen...“

„...spüre nun wie schlecht es dir dabei geht und **wie unwohl du dich fühlst alles durcheinander gegessen zu haben und all die Dinge gegessen zu haben, die dir nun schwer in deinem Magen liegen. Spüre nun ganz genau dieses Gefühl das deinen ganzen Körper durchzieht, spüre wie schlecht und voll du dich fühlst.**

Auch weißt du, dass dein Körper dies wieder in Fettreserven umsetzen wird und du mehr und mehr zunehmen wirst. Du fühlst dich schlecht und unwohl in deiner Haut wieder einmal so falsch gegessen zu haben. Spüre **dieses schlechte Gefühl dieses schlechte Gewissen** das deinen ganzen Körper durchzieht. Ganz deutlich kannst du nun dieses **schlechte Gewissen** spüren das deinen ganzen Körper durchzieht...

„...doch dieses **schlechte Gefühl** möchtest du für immer aus deinem Leben verbannen und dein Unterbewusstsein wird ab sofort alles tun, damit du dieses **schlechte Gefühl**, dieses Unwohlsein nie wieder spüren wirst.

Dein Unterbewusstsein unternimmt ab sofort alles, damit du dieses **schlechte Gefühl**, wieder einmal falsch gegessen zu haben, nie wieder erleben wirst. Dein Unterbewusstsein wird dafür sorgen, dass du ab sofort viel lieber leichte kalorienarme Nahrung zu deinen **festen Mahlzeiten** zu dir nimmst...“

„...wir gehen nun gemeinsam in die Zukunft zu dem Zeitpunkt wo du bereits dein Ziel erreicht hast.... wir gehen von heute **(zum Zeitpunkt)** nach vorne und du betrachtest deinen Körper in einem ganz besonderen Spiegel. Du siehst nun deinen schlanken Körper in diesem Zauberspiegel. Ganz deutlich kannst du deinen Körper mit einer schlanken Figur sehen. Du siehst nun deinen Körper genauso, wie du ihn dir schon lange gewünscht hast. Lass dir Zeit und betrachte nun ganz genau deinen Körper, wie du ihn dir schon immer gewünscht hast. Werde nun ganz eins mit deinem Spiegelbild, das du vor dir siehst, steig hinein und schlüpfe

hinein in deinen Traumkörper, von dem du schon so lange geträumt hast. Dein Spiegelbild und du werden vollkommen eins... du wirst vollkommen eins mit deinem Spiegelbild... du bist nun vollkommen eins geworden mit deiner Traumfigur... du bist in deinem Körper mit der

Traumfigur so wie du es dir schon immer erträumt hast.

Spüre nun, wie gut es sich anfühlt, spüre wie **wohl** du dich fühlst mit deinem Traumgewicht...

genau das erreicht zu haben was du dir so lange erträumt hast. Du fühlst dich so richtig **frei**

losgelöst und gut in deiner Haut. Vielleicht hast du gerade ein **Kleidungsstück** an das dir schon lange nicht mehr gepasst hat und du bist **stolz** auf dich dein Ziel nun endlich erreicht zu haben, spüre diesen **Stolz** in dir, dein Ziel eine schlanke Figur nun endlich erreicht zu haben... genieße dieses wunderbare Gefühl das du nun ganz deutlich und immer deutlicher mit jedem Wort von mir spüren kannst.

Genieße dieses wunderbare Gefühl in dir und speichere nun dieses Bild deiner Traumfigur ganz tief in deinem Unterbewusstsein,

speichere dieses **glückliche Gefühl und diesen Stolz** auf deine Figur ganz tief in deinem

Unterbewusstsein. Tief verankert hat sich dieses Bild deiner Traumfigur, dieses wunderbare

Gefühl in deinem Unterbewusstsein und wird dich nie wieder loslassen. Ab sofort wird dein

Unterbewusstsein alles tun, um dein Ziel zu erreichen. Dies ist dein Befehl an dein

Unterbewusstsein und dein Unterbewusstsein wird ab sofort alles tun, um deinem Ziel Stunde für Stunde, Tag für Tag und Woche für Woche ein Stück näher zu kommen bis du dein Wunschgewicht **(zum Zeitpunkt)** erreicht hast..."

Du schläfst tief und fest diesen ganz anderen Schlaf und fühlst dich vollkommen wohl. Du

hörst nur noch meine Stimme und diese Melodie und jeder Takt dieser Melodie jedes Wort

meiner Stimme lässt dich nur noch tiefer sinken in diesen wunderbaren Zustand der

Entspannung in diesen wunderbaren ganz anderen Schlaf..."

„...dein Körper wehrt sich von nun an gegen das falsche Essverhalten, er wehrt sich gegen

dieses falsche Essen und er hilft mit, dein Ziel zu erreichen, und es wird interessant sein, auf

welche Weise. Ob das nun das Gefühl der Sperre im Hals ist, die „Stop“ sagt, oder der Magen

weigert sich ganz schnell mit einem Völlegefühl oder gar mit Übelkeit, zu viel aufzunehmen,

oder etwas ganz anderes...

Ab sofort wirst du in allen Nahrungsmittel all den Zucker und das Fett ganz deutlich sehen

können, und diese meiden, da sie dich von deinem Ziel abhalten. Ab sofort erkennst du in allen

Nahrungsmitteln die versteckten Fette und all den Zucker und meidest diese, da diese dich von

deinem Ziel abhalten. Du kannst ab sofort die Fette ganz deutlich riechen und sehen und du ekelst dich davor...

Nun erscheint vor deinem inneren Auge ein Berg von **all den Lebensmitteln**, die du künftig vermeiden möchtest, um deine Traumfigur zu erreichen. Ganz klar und deutlich kannst du diesen Berg mit all den **fetten, süßen** und ungesunden Lebensmitteln vor dir sehen. Du siehst nun auch ganz genau wie das **Fett und der Zucker** aus all den Lebensmitteln - aus diesem Berg heraus quillt und wie zähflüssiger Brei und Schleim zu Boden fließt. Ganz klar und deutlich kannst du diesen Berg mit allen den **fetten, süßen** und ungesunden Lebensmitteln vor dir sehen. Du siehst nun auch ganz klar wie all das **Fett und der Zucker** aus diesen

Lebensmitteln - aus diesem Berg heraus quillt und wie zähflüssiger Brei und Schleim zu Boden fließt. Allein der Gedanke, all diese **fetten, süßen** und ungesunden Dinge die du nun ganz klar vor dir siehst essen zu müssen, erzeugt einen Ekel und ein Unwohlsein in dir. Stell dir vor, du müsstest nun dieses Zeug essen, das du nun ganz klar und deutlich vor dir sehen kannst. Spüre nun ganz deutlich wie dir bei der Vorstellung all das essen zu müssen ein Gefühl des Unwohlseins in dir aufsteigt. Und immer stärker und stärker wird dieses Gefühl mit jedem Wort das ich sage.

Spüre nun auch die Sperre in deinem Hals die nun ganz klar und deutlich „STOP“ sagt. Ganz deutlich kannst du die Sperre in deinem Hals spüren. Und dieses Gefühl prägt sich nun ganz tief in deinem Unterbewusstsein ein und wird dich stets davon abhalten diese **fetten, süßen** und ungesunden Dinge essen zu können, die du nun auf diesem Berg ganz klar und deutlich sehen kannst. Dieses Gefühl der Sperre im Hals hat sich nun ganz tief in deinem Unterbewusstsein eingepägt und wird dich nun stets begleiten und dich davon abhalten all diese **fetten, süßen** und ungesunden Dinge zu essen, die dich von deiner Traumfigur abhalten möchten.

Dies ist dein Befehl an dein Unterbewusstsein. Alles was ich dir gesagt habe und sagen werde sind hochwirksame Suggestionen die sich ganz tief in deinem Unterbewusstsein einprägen und dort stets immer aktiv bleiben werden. Alle Suggestionen werden sich von nun an jede Nacht wenn du schläfst unbemerkt von deinem Schlaf fünfmal wiederholen und so immer in dir aktiv bleiben. Du schläfst ganz tief und ruhig jede Nacht und dein Unterbewusstsein wird alle Suggestionen unbemerkt von deinem Schlaf wiederholen und so alles tief in dir verankern.

Dieses schlechte Gefühl verlässt dich nun. Nun verlässt dich dieses schlechte Gefühl, und du siehst nun einen Berg von frischen knackigem und saftigen Gemüse, Obst und Salaten vor dir. Ganz deutlich siehst du dieses Bild von dem herrlichsten Obst, Gemüse und Salaten die du jemals gesehen hast. Dieses schlechte Gefühl verlässt dich nun. Nun verlässt dich dieses schlechte Gefühl, und du siehst nun einen Berg von frischen knackige und saftigen Gemüse, Obst und Salaten vor dir. Ganz deutlich siehst du dieses Bild von dem herrlichsten Obst, Gemüse und Salaten das du jemals gesehen hast.

Du bemerkst plötzlich wie dich dieses frische und gesunde Essen magisch anzieht und dir das Wasser im Munde zusammenläuft. Und du freust dich all diese leckeren, frischen Dinge gleich und in Zukunft essen zu dürfen.

*Viel lieber wirst du frisches Obst, knackiges Gemüse und Salat essen und freust dich jedes Mal mit einer kleinen, leichten Mahlzeit deinem Traumgewicht wieder ein Stück näher gekommen zu sein. Frisches Obst, knackiges Gemüse und Salat zieht dich von nun an magisch an und du wirst viel lieber diese gesunden Dinge essen wollen. All die **fetten, süßen** und ungesunden Lebensmittel sind dir gleichgültig geworden denn es ist dir viel wichtiger mit einer leichten, kleinen Mahlzeit deinem Traumgewicht wieder ein Stück näher zu kommen. All dieses nutzlose, ungesunde Zeug das dich von deinem Ziel abhält, ist dir völlig gleichgültig und du ekelst dich davor.*

*Ab sofort wirst du viel lieber frisches Obst, knackiges Gemüse und Salat essen und freust dich jedes Mal mit einer kleinen, leichten Mahlzeit deinem Traumgewicht wieder ein Stück näher gekommen zu sein. Frisches Obst, knackiges Gemüse und Salat zieht dich von nun an magisch an und du wirst viel lieber diese gesunden Dinge essen wollen. All die **fetten, süßen** und ungesunden Lebensmittel sind dir gleichgültig geworden denn es ist dir viel wichtiger mit einer leichten, kleinen Mahlzeit deinem Traumgewicht wieder ein Stück näher zu kommen. All dieses nutzlose ungesunde Zeug das dich von deinem Ziel abhält, ist dir völlig gleichgültig und du ekelst dich davor.*

Dies ist dein Befehl an dein Unterbewusstsein und unauslöschlich hat sich dein Befehl an dein Unterbewusstsein dort eingepägt und wird stets immer aktiv sein weil dein Unterbewusstsein dies so will.

Du schläfst tief und fest diesen ganz anderen Schlaf und fühlst dich vollkommen wohl. Du hörst nur noch meine Stimme und diese Melodie und jeder Takt dieser Melodie jedes Wort meiner Stimme lässt dich nur noch tiefer sinken in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung, in diesen wunderbaren ganz anderen Schlaf.

Jedes Mal wenn das Gefühl des Hungers aufkommt, brauchst du nur frisches Quellwasser zu trinken und dein Hunger ist sofort verschwunden. Du brauchst nur frisches Wasser zu trinken und dein Hungergefühl ist sofort verschwunden. Bei jeder Gelegenheit wirst du frisches klares Wasser trinken denn du weißt, dass dich jeder Schluck deinem Traumgewicht ein Stück näher bringt und dich immer schlanker und schlanker werden lässt. Du wirst bei jeder Gelegenheit frisches klares Wasser trinken, denn du weißt, dass dich jeder Schluck deinem Traumgewicht ein Stück näher bringt.

Alles was ich sage ist wahr und möchte genauso von deinem Unterbewusstsein ausgeführt werden, wie ich es dir sage. Unauslöschlich hat sich dein Befehl an dein Unterbewusstsein dort eingepägt und wird dort immer aktiv weil dein Unterbewusstsein dies so will. Alles was ich dir sage sind hochwirksame Suggestionen die sich ganz tief in deinem Unterbewusstsein verankern und dort stets immer für dich aktiv bleiben werden.

Du schläfst tief und fest diesen ganz anderen Schlaf und fühlst dich vollkommen wohl. Du hörst nur noch meine Stimme und diese Melodie und jeder Takt dieser Melodie jedes Wort meiner Stimme lässt dich nur noch tiefer sinken in diesen wunderbaren Zustand der

Entspannung, in diesen wunderbaren ganz anderen Schlaf.

Völlig leicht wird es dir fallen, dich bei jeder Gelegenheit sportlich zu betätigen. Es wird dir völlig leicht fallen Sport zu treiben und dich richtig anzustrengen. Du möchtest von nun an dieses Gefühl erleben dich richtig anzustrengen und spüren zu können wie gut sich dies anfühlt sich körperlich anzustrengen und mit jeder Bewegung deiner Traumfigur ein Stück näher zu kommen. Du wirst einen innerlichen Drang verspüren dich zu bewegen und völlig leicht wird es dir fallen dich aufzuraffen um etwas für deinen Körper zu tun. Du wirst dich danach sehnen, dich körperlich anzustrengen und dich bei jeder Gelegenheit körperlich zu betätigen. Völlig leicht wird es dir fallen dich bei jeder Gelegenheit sportlich zu betätigen.

Dies ist dein Befehl an dein Unterbewusstsein und unauslöschlich hat sich dein Befehl an dein Unterbewusstsein dort eingepägt und wird stets immer aktiv sein weil dein Unterbewusstsein dies so will.

Du schläfst tief und fest diesen ganz anderen Schlaf und fühlst dich vollkommen wohl. Du hörst nur noch meine Stimme und diese Melodie und jeder Takt dieser Melodie, jedes Wort meiner Stimme lässt dich nur noch tiefer sinken in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung in diesen wunderbaren ganz anderen Schlaf.

Doch nun hast du genug geschlafen und möchtest langsam, ganz langsam wieder aufwachen...“