

WORKBOOK

A photograph of five women of diverse body types standing in a row, wearing various styles of swimsuits. The image is overlaid with a semi-transparent beige filter. The word 'REALIZE' is printed in large, bold, black capital letters across the center of the image, partially overlapping the women's bodies.

REALIZE

bodymind

Das Programm für
natürliches Essverhalten

Ich möchte dir vorerst erklären was überhaupt ein unnatürliches Essverhalten ist

Schon der kleinste Gedanke wie.....

- Darf ich mir das Stück Schokolade heute noch gönnen?
- Wenn ich eine andere Figur hätte, wäre ich glücklicher
- Wie viel darf ich heute noch essen?
- Morgen mache ich alles anders
- Ich tracke mein Essen, damit ich weiß, wie viel ich esse
- Keine Kohlenhydrate – die machen doch dick
- Ich esse nur gesund, damit ich nicht zunehme
- Nur wenn ich gesund esse, kann ich meine Figur halten
- Morgen lasse ich aber mein Frühstück weg
- Heute habe ich so viel gegessen – morgen muss ich unbedingt Sport machen
- Allein wenn ich diesen Kuchen ansehe, nehme ich schon zu

Das sind einige Beispiele, die immer wieder in unseren Gedanken herumschwirren (davon haben wir reichlich- bis zu 60.000 Gedanken werden jeden Tag von uns gedacht) und unsere Lebensqualität enorm einschränken. Egal ob du „nur“ von dir gedachte belanglose Gedanken über das Essen hast, Heißhungerattacken verspürst, aus emotionalen Gründen zum Essen greifst, die verurteilenden Gedanken nach dem Essen, Angst die Kontrolle zu verlieren, Angst vor einer Zunahme, keine routinierte Esskultur verfolgst, Kalorien zählst, unregelmäßige Mahlzeiten zu dir nimmst, übermäßig Sport betreibst, unzählige Diäten probiert hast, an einem essgestörten Verhalten leidest, dann bist du bei REALIZE genau richtig & dieses Workbook wird dir helfen dich Schritt für Schritt zu reflektieren.

REALIZE ist die wirkungsvollste Betrachtungsweise, um Ursachen aufzulösen.

Nur du allein, kannst dich und deine Welt, deine Muster, deine Gedanken und deine Gewohnheiten verändern - niemand anders. Das Realize Programm führt dich in die Tiefe der Selbsthilfe.

Realize wurde von mir persönlich konzipiert, um mit professionellen Tools dein unnatürliches Essverhalten aufzulösen. In meinen Realize BODYMIND Programmen ist mein gesamtes Wissen, meine Erfahrungen & die absolute Sicherheit dass es funktioniert vereint.

Du wirst mit den Programmen wieder dein natürliches Essverhalten erlangen. Dein gesamter Blick auf Nahrung, Körper und Organismus wird sich komplett verändern und du wirst Schritt für Schritt die Zusammenhänge verstehen und dein Leben komplett neu gestalten.

Ich durchlief selbst jahrelang alle Formen der Essensthematik.- von Magersucht, Diätwahn, übertriebener Sportzwang, Kalorien zählen, Tracking bis hin zur Ess-Brechsucht.

Ich war kurz davor aufzugeben, als sich für mich Schritt für Schritt mein Leben veränderte.

REALIZE - BODYMIND deine absolute Transformation

Die Reise in die tiefe meiner Selbsthilfe begann.....

Meine Ausbildungen, meine Erfahrungen, mein Drang das Wissen über Körper, Geist und Seele zu erlernen, erlaubte mir endlich zu heilen. Ich verstand

Schritt für Schritt die Zusammenhänge und löste mich von meinen Essstörungen.

Dennoch bin ich für diese Erfahrung und diese Zeit sehr dankbar, denn somit habe ich heute die Möglichkeit, mein umfangreiches Wissen dir zu schenken.

Für mich ist es eine Bereicherung, Menschen wie dich auf dem Weg zu deiner persönlichen Lösung zu begleiten, damit du auch in die Fülle deines Lebens kommen darfst.

Du solltest wissen, dass jedes, wirklich jedes Muster im Gehirn langfristig verändert werden kann - egal wie schwerwiegend es für dich erscheint. Ich habe es selbst nach 14 Jahren erleben dürfen.

DEIN BODYMIND WORKBOOK

1

Erinnere dich, wer du wirklich bist

2

Schöpfe Kraft aus deiner Vergangenheit

3

Körper-& Figurbewusstsein

4

Routinen für dich

5

Realize Programme

Deine Bodymind Reise beginnt heute.....



Schön, dass du auf dieser Welt bist.
Du sollst wissen, dass du aus einem ganz bestimmten Grund hier auf der Erde bist.

Schritt für Schritt darfst du wieder dein natürliches Essverhalten erlangen.

In diesem Workbook erhältst du bereits wunderschöne Anleitungen, um dein Essverhalten zu reflektieren und liebevoll zu verändern.

Den ersten Schritt hast du bereits getan - du hast dir das BODYMIND Workbook geholt.

Vertraue auf dich, denn alles ist bereits in dir.

Freue dich auf das was kommt und öffne dein Herz für neue Möglichkeiten.

Das Leben neu zu gestalten, ein natürliches Essverhalten zu erlangen bedeutet auch, sich dafür einen Raum zu schaffen.

Erschaffe dir deinen Realize Wohlfühl Ort

Wo kannst du dich am besten zurück ziehen, damit du dich ganz mit dir beschäftigen kannst?

Wähle deinen Platz aus und mache dir für das WORKBOOK einen gemütlichen Platz.

Wichtig ist, dass du dich und deine Bedürfnisse immer im Blick hast.

Gib dir Zeit und kreierte dein eigenes Tempo.

Alle Übungen, Anleitungen, haben einen bestimmten Zweck - dir Bewusstsein zu schaffen. Mache dir wirklich Gedanken zu jeder Frage, zu jeder Übung.

Oft ist das was dir als erstes in den Kopf kommt, das richtige. Deshalb schreibe einfach drauf los.

Versuche jeden Tag einen bestimmten Zeitpunkt zu wählen, damit du das Workbook für dich selbst erarbeiten kannst. Plane dir dafür 30 Minuten täglich ein. Nicht länger.

Mache jeden Tag nur 1 Übung - Schritt für Schritt - überfordere dich nicht.

Bist du bereit? Dann kann's los gehen.

Ich wünsche dir jede menge Freude, neue Erkenntnisse und viele schöne Inspirationen für dein neues Leben & dein natürliches Essverhalten.

ERINNERE DICH, WER DU WIRKLICH BIST

Zuerst muss das Fundament erschaffen werden, damit du dein natürliches Essverhalten wieder erlangen kannst.

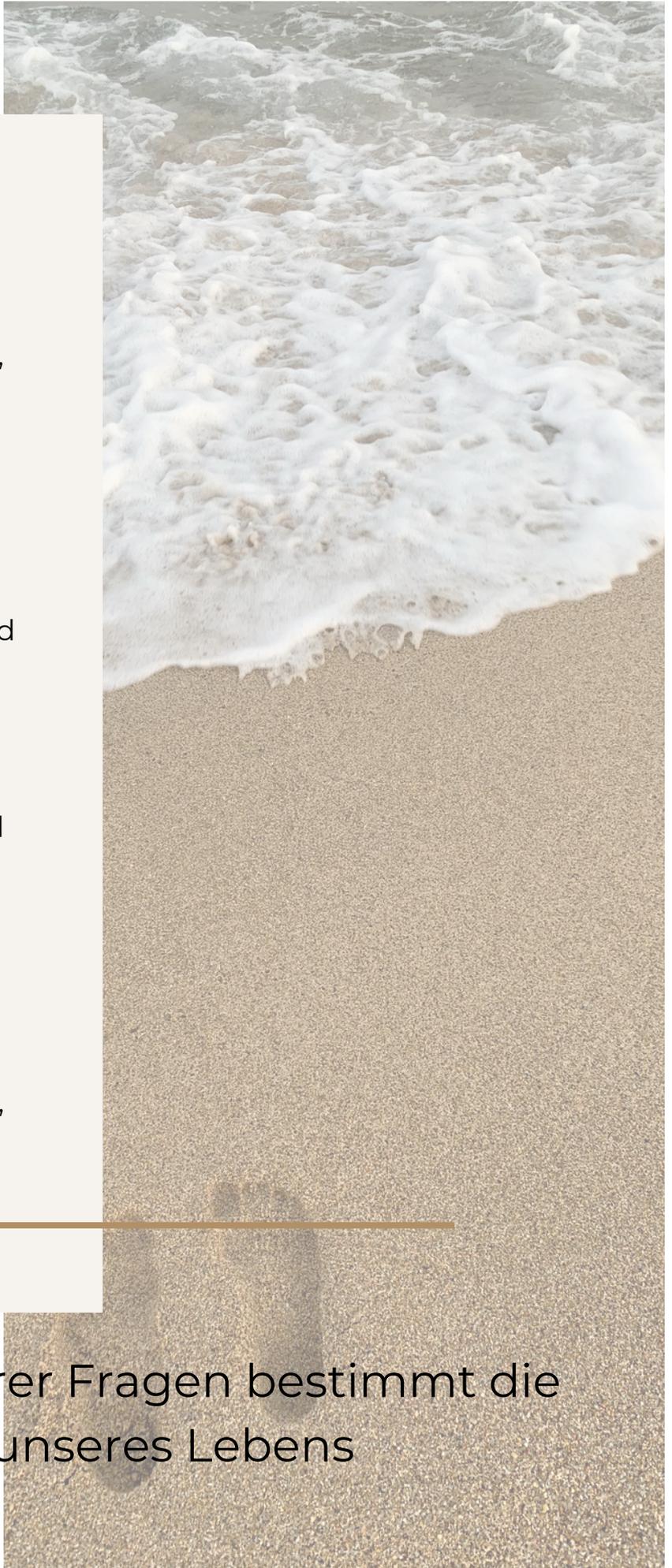
Du musst zuerst herausfinden, wer du wirklich bist – damit auch die Veränderung beginnen kann.

In diesem Workbook hast du die Möglichkeit dein Essverhalten zu reflektieren und liebevoll zu verändern.

Wir leben und erleben in Windeseile und merken oft nicht wer wir wirklich sind und wo der Ursprung unseres Essverhaltens liegt. Der hektische Alltag, darf hier einfach abgelegt werden.

Du hast die Gelegenheit dir genügend Raum zu schenken, um dich selbst kennen zu lernen & somit deine Muster, Gewohnheiten zu lösen.

Die Qualität unserer Fragen bestimmt die Qualität unseres Lebens



DEIN BODYMIND WORKBOOK

1

Erinnere dich, wer du wirklich bist

REALIZE -
BODYMIND
deine absolute
Transformation

Realize macht es möglich
Ich bin da und gebe dir die
Hand, damit ich dir zeigen
kann, wie du deine Hilfe zur
Selbsthilfe aktivieren kannst
und die Sprache deines
Körpers wieder erlernst. Erlebe
die Leichtigkeit mit deinem
individuellen Gewicht.

Erst wenn Körper, Geist & Seele
wieder vereint sind, kann es
gelingen ein bewusstes Leben
zu leben.

Die Antworten bei der Suche
nach deinem Individualgewicht
liegen nicht an der Oberfläche,
sondern tief in dir verwurzelt.

Realize macht es möglich
hinzuschauen, zu erkennen, zu
transformieren.

Nur du verstehst und kennst
die Sprache deines Körpers -
höre sie wieder mit REALIZE.

DEINE IDENTITÄT

Der aller erste Schritt ist, deine Identität heraus zu finden. Du hast einen bestimmten Grund, warum du hier auf dieser Welt bist, deine Seele in dieser Zeit auf der Welt ist und warum du diesen Namen erhalten hast. - Klar durch deine Eltern, aber es ist kein Zufall.....

Welchen Namen du bei deiner Geburt bekommst, hat einen großen Einfluss auf dein Leben.

Dein Name ist deine Geworfenheit.

Jeder Name hat seine Bedeutung und spiegelt sich in deinem Leben wider.

Deine heutige Aufgabe ist: Google deinen Namen und alles was du finden kannst, schreibe auf.

Nimm dir etwas Zeit darüber nach zu denken, was die Suchergebnisse dir zeigen? Kannst du dich in manchen Sachen wiederfinden ?

Welche Ergebnisse sind ganz neu für dich ? Warum? Schreibe dir alle Gedanken auf die dir jetzt kommen. Versuche die nächsten Tage dich intensiv mit deinen Namen zu beschäftigen. Frage deine Eltern, warum sie gerade diesen Namen für dich gewählt haben.

Mein Name
bedeutet:

VOLLENDE DEN SATZ.....

Das Leben ist Beispiel: Das Leben ist voller Hindernisse.

Das Leben ist:

Mein Leben ist:

Familie ist:

Mein Körper ist:

Erfolg ist:

Mein Umfeld ist:

Liebe ist:

Beziehungen sind:

Lachen ist:

Weiblichkeit ist:

Glück ist:

Meine Figur ist:

Meine Mahlzeiten sind:

Essen ist:

Ziele sind:

Natürlichkeit ist:

ICH BIN:

STELLE NUN DEN SATZ INS NEGATIVE

Das Leben ist Beispiel: Das Leben ist nicht voller Hindernisse.

Das Leben ist:

Mein Leben ist:

Familie ist:

Mein Körper ist:

Erfolg ist:

Mein Umfeld ist:

Liebe ist:

Beziehungen sind:

Lachen ist:

Weiblichkeit ist:

Glück ist:

Meine Figur ist:

Meine Mahlzeiten sind:

Essen ist:

Ziele sind:

Natürlichkeit ist:

ICH BIN:

VERÄNDERE JETZT DIE SÄTZE POSITIV

Das Leben ist Beispiel: Das Leben ist voller spannender Abenteuer.

Das Leben ist:

Mein Leben ist:

Familie ist:

Mein Körper ist:

Erfolg ist:

Mein Umfeld ist:

Liebe ist:

Beziehungen sind:

Lachen ist:

Weiblichkeit ist:

Glück ist:

Meine Figur ist:

Meine Mahlzeiten sind:

Essen ist:

Ziele sind:

Natürlichkeit ist:

ICH BIN:

Jedes mal wenn du negative Sätze in deinen Gedanken hast, mache diese Übung:
Sage zu dir selbst: STOPP. Formuliere deine negativen Sätze ins positive um & wiederhole diese 5 Mal.

MEINE INNERE ÜBERZEUGUNG

- Was erzählst du dir selbst?
- Was denkst du über dich selbst?
- Welche Gedanken, welche Überzeugungen hast du in dir abgespeichert?

- Die vorherigen Sätze geben dir schon einen Einblick in deine Gedankenwelt.

Sei ganz ehrlich zu dir selbst

DIE NEUEN HÖCHSTMÖGLICHEN GEDANKEN ÜBER DICH SELBST

In der vorherigen Übung hast du bereits alles aufgeschrieben, was du selbst über dich denkst. Jetzt werden wir deine inneren Überzeugungen liebevoll ändern - sozusagen deine negativen Glaubenssätze.

Bitte vergiss nicht, alle Übungen haben nur einen langfristigen Effekt, wenn du dir bewusst bist: Zuerst musst DU es sein, damit du es haben kannst. Um zu sein, musst du dich selbst davon überzeugen.

Das gelingt dir durch regelmäßiges wiederholen & bewusst werden der Glaubenssätze. (deine positiven Glaubenssätze)

Mit diesem 4 Schritte System kannst du deine negativen Glaubenssätze/ Überzeugungen endgültig auflösen:

- **BEWUSSTWERDEN**
deiner negativen Glaubenssätze
- **FÜHLEN**
was lösen diese negativen Glaubenssätze/ Überzeugungen in mir aus (deine Gedanken niederschreiben)
- **VERÄNDERN**
negative Überzeugungen, in positive umwandeln
- **NEUES BEWUSSTSEIN**
positive Überzeugungen regelmäßig wiederholen

Als Zusatzinformation: Das Gehirn kann ein NICHT, nicht wahrnehmen bzw. aufnehmen.

Bsp: Denke nicht an rosarote Äpfel

MEINE INNERE ÜBERZEUGUNG

Nimm noch einmal die Übung 5 zur Hand. Du hast bereits alle Gedanken über dich selbst aufgeschrieben. Anhand dieser Übung wirst du deine negativen Glaubenssätze über dich transformieren und dafür das 4 Schritte System anwenden.

1. BEWUSSTWERDEN: Welche inneren Überzeugungen/ Gedanken aus Übung 5 haben die negativste Wirkung auf dich?



2. FÜHLEN: Wie fühlen sich diese Gedanken an? Wo nimmst du diese Gedanken in deinem Körper wahr?



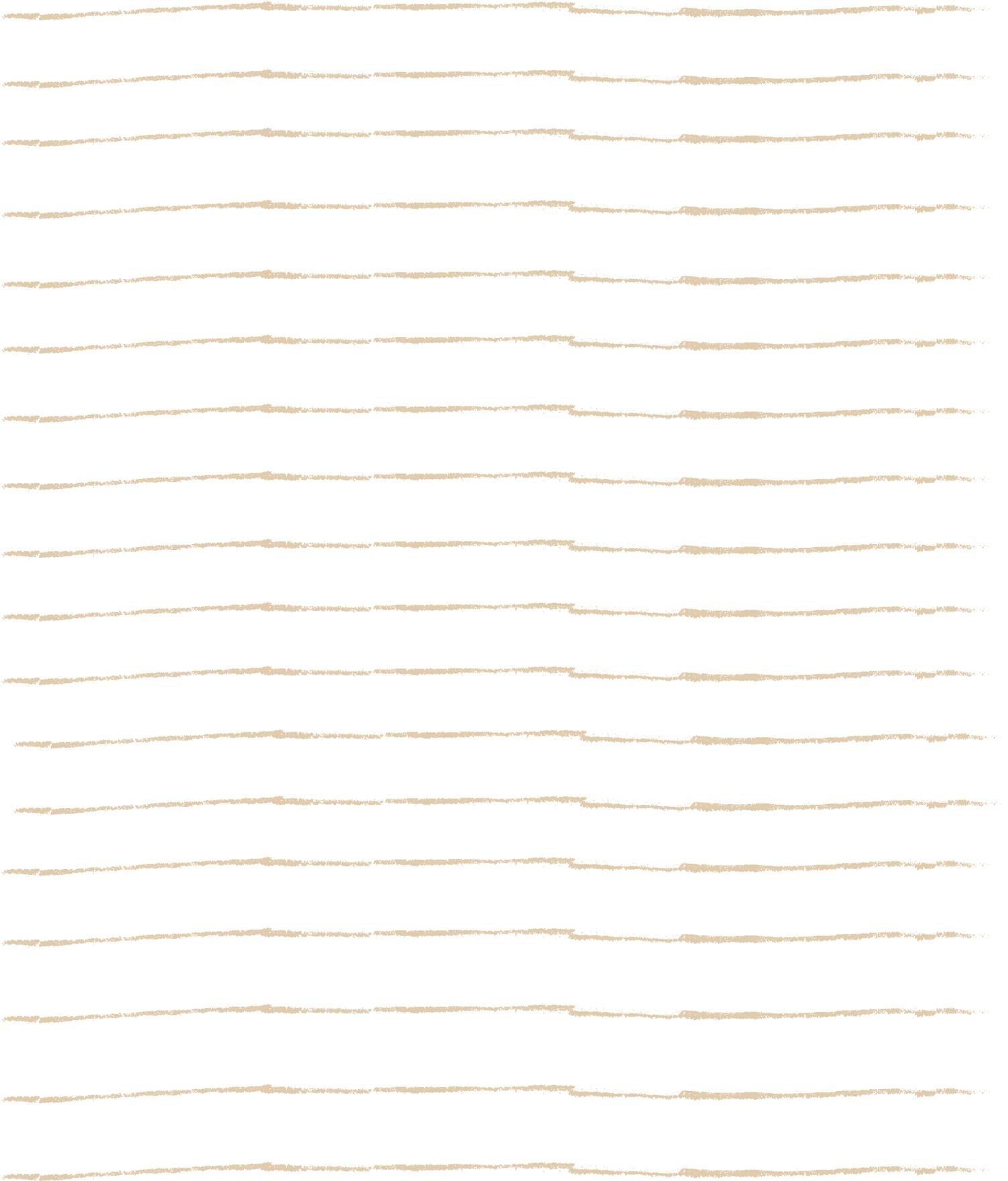
3. VERÄNDERN: Stimmt es wirklich was du dir über dich erzählst? Was ist wenn du dich vielleicht irrst? Stell dir vor du hast jetzt die Möglichkeit deine Überzeugungen zu ändern & alles verändert sich. Formuliere jetzt deine höchstmöglichen neuen Gedanken über dich selbst. z.B: Ich schaffe alles/ ich werde geliebt/ ich bin gut so, wie ich bin



4. BEWUSSTSEIN: Schreibe noch einmal deine neuen Glaubenssätze auf & wiederhole sie in deinen Gedanken.



MEINE NOTIZEN



Unser jetziges Verhalten basiert auf unseren Überzeugungen.

Überzeugungen entstehen durch unsere Erfahrungen & Gedanken.

Alles was du oder jemand zu dir gesagt hat, wird in deinem Unterbewusstsein gespeichert, das gleiche gilt für deine Überzeugungen/ Glaubenssätze die du dir selbst sagst.



Glücklicherweise kann unser Unterbewusstsein nicht zwischen etwas, das real ist und etwas das wir uns bildlich vorstellen, unterscheiden.



Deshalb nimm deine positiven Glaubenssätze her, schreibe sie dir noch einmal auf einen Zettel und klebe sie dir irgendwo hin, damit du sie jeden Tag siehst.



DIE STRECKE DES UNBEWUSSTEN

Aus der Gehirnforschung. Die Strecke des Unbewussten.
 Du nimmst eine Gesamtstrecke von 11km. Dein Bewusstsein würde auf dieser Strecke nur einen 15mm langen Abschnitt betragen. Der Rest der Strecke ist dein Unterbewusstsein.

Du denkst dir gerade sicher: So klein ist mein Bewusstsein im Vergleich zu meinem Unterbewusstsein?
 Das gute ist, du kannst dein Unterbewusstsein in dein Bewusstsein bringen und durch Training dein Unterbewusstsein steuern.

Wie?

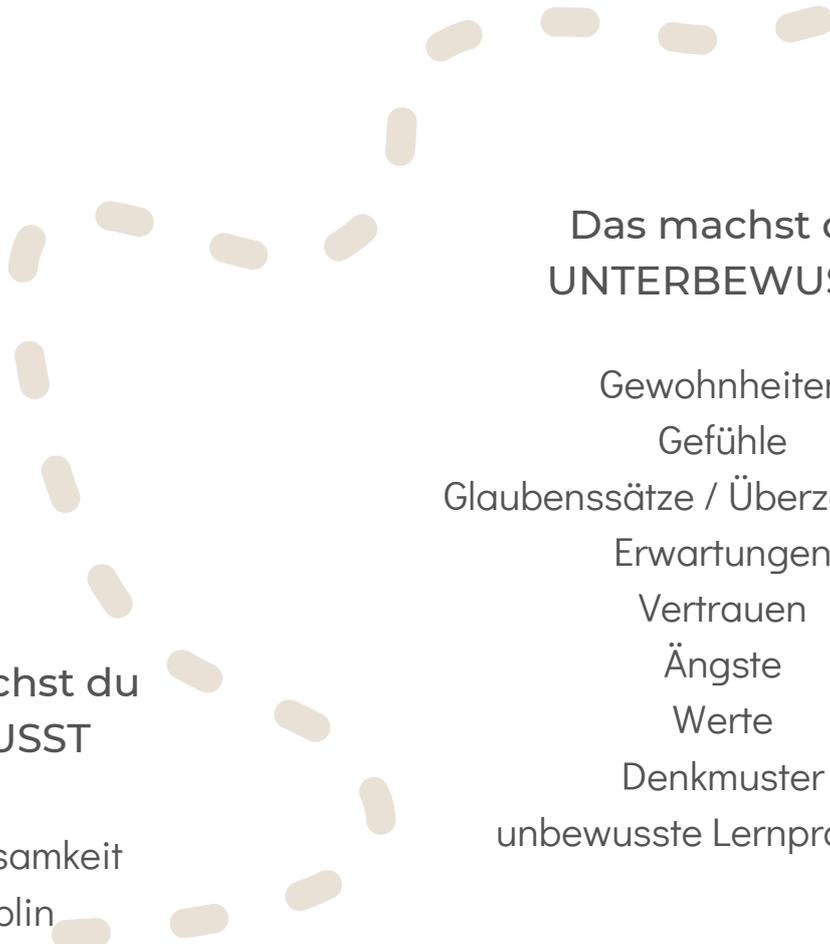
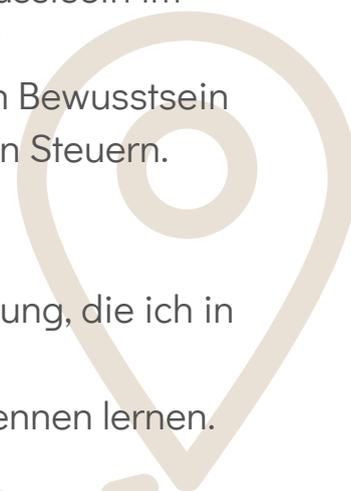
Es gibt viele erprobte Techniken aus der Gehirnforschung, die ich in meinem REALIZE Programmen einsetze.
 Ein Beispiel davon wirst du noch bei der Übung 16 kennen lernen.

Das machst du
UNTERBEWUSST

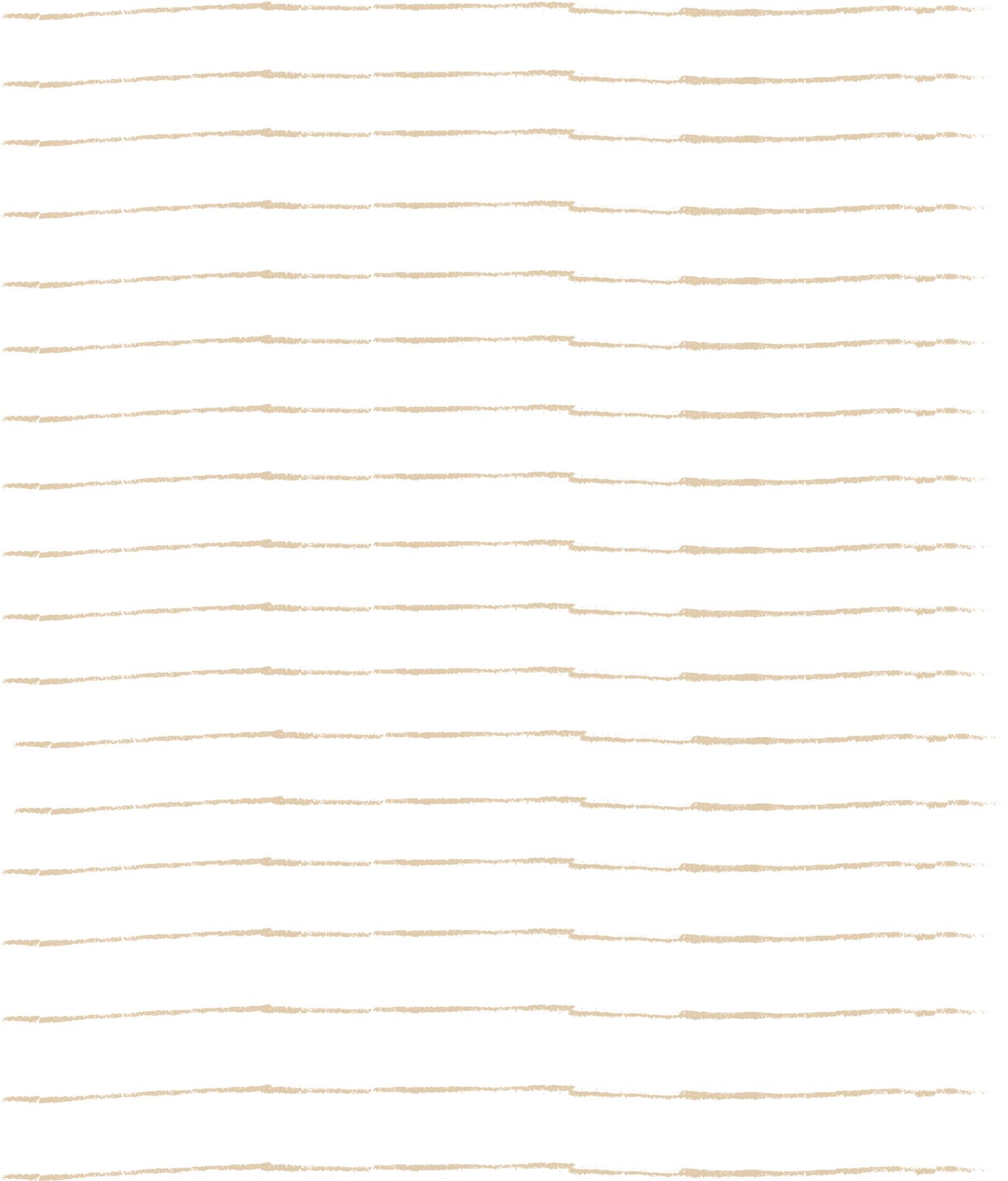
Gewohnheiten
 Gefühle
 Glaubenssätze / Überzeugungen
 Erwartungen
 Vertrauen
 Ängste
 Werte
 Denkmuster
 unbewusste Lernprozesse

Das machst du
BEWUSST

Aufmerksamkeit
 Disziplin
 bewusste Lernprozesse
 logisches Denken



MEINE NOTIZEN



WOHIN FLIEßT DEINE ENERGIE

Was bekommt die meiste Aufmerksamkeit derzeit von dir ? Mit was beschäftigst du dich in deinem Alltag?

Nimm dir heute die Zeit, während deines Tages dich selbst zu beobachten, deine Gedanken zu beobachten.

Schreibe dir auf was von dir die meiste Aufmerksamkeit bekommen hat (Probleme, Zweifel, Stress, Partner, Familie, Geld, Körper, Liebe).

Hier ist es einfach wichtig, dir bewusst zu werden, wo deine Energie hinfließt. Nimm es vorerst an und beobachte dich weiter.

Dazu deine Übung:

Stelle dir für alle 3 Stunden einen Timer & notiere deine Gedanken, die du in diesem Moment hast. So kannst du Schritt für Schritt erkennen, welche Gedanken dich den ganzen Tag begleiten. Nimm für diese Übung, die Fragen als Leitfaden zur Hand



- Welche Gedanken wiederholen sich bei dir täglich?
- Sind diese Gedanken für dein Leben förderlich oder blockieren sie dich? Warum?

Wenn du die Timer Übung & die Umwandlungsübung (positiven Glaubenssätze) 30. Tage oder länger durchführst, wirst du erkennen, wie sich deine Gedankenwelt positiv verändert.

Deine Nervenbahnen können langfristig verändert werden, wenn du diese Übungen 30 Tage oder länger jeden Tag wiederholst.

CHARAKTERTYPEN

Charaktertypen werden dir bei der Geburt mitgegeben und sind festgelegt. Welcher Charaktertyp du von deiner Geburt an bist, kannst du in den verschiedenen Kategorien heraus finden. Du bist nicht nur **ein** Charaktertyp, es kann sein, dass sich mehrere in deinem Charakter vereinen.

Versuche dich selbst zu reflektieren.

Kein Charaktertyp ist besser oder schlechter, sondern zeigt dir nur, wer du bist.

Gib in % Zahlen an, wie viel du von diesen Typen bist.

MEET EXPECTATIONS

Du erfüllst die Erwartungen anderer
Du passt dich an und gehst mit der Herde

_____ %

HELPER

Du hast das Gefühl geliebt zu werden, wenn: Du
Hilfsbereit bist

_____ %

REBELL

Du schaust das die Dinge voran gehen. Du zeigst
Eigeninitiative und schwimmst nicht mit dem Strom
Der Rebell kann & wehrt sich

_____ %

MEDIATOR

Du sorgst für Ausgleich.
Du versuchst alle wogen zu glätten und Streit zu schlichten

_____ %

Gesamt: 100 %

Was sind Werte überhaupt? Werte drücken aus, was du für Gut erachtest oder eben für dich in deinem Leben wichtig ist. Nach diesen Werten lebst du auch dein Leben.

Werte hängen mit Entscheidungen zusammen. Je mehr Klarheit du über deine Werte hast, desto leichter fallen dir Entscheidungen.

Freude
Akzeptanz
Glaube
Vergnügen
Treue
Erfolg
Humor
Gemütlichkeit
Ausdauer
Leistung
Zärtlichkeit
Reichtum
Anerkennung
Dankbarkeit
Flexibilität
Gelassenheit
Aufmerksamkeit
Motivation
Aufgeschlossenheit
Vertrauen
Abenteuerlust

Wissen
Perfektion
Natürlichkeit
Kreativität
Ruhe
Geduld
Wachstum
Phantasie
Hilfsbereitschaft
Inspiration
Klugheit
Einfühlungsvermögen
Intuition
Stabilität
Liebe
Offenheit
Leidenschaft
Demut
Vitalität
Austausch
Optimismus

Respekt
Teamwork
Vergnügen
Vermögen
Vision
Zufriedenheit
Komfort
Disziplin
Entspannung
Höflichkeit
Heimat
Natur
Gerechtigkeit
Gemeinschaft
Engagement
Genuss
Kommunikation
Pünktlichkeit
Professionalität
Authentizität
Leichtigkeit
Expertise
Bodenständigkeit
Glaubwürdigkeit
Realistisch
Ehrlichkeit

WERTE

- Schreibe dir 20 Werte auf die zu dir passen. Ich habe dir einige Werte auf der vorherigen Seite bereits aufgegliedert.
- Von den 20 Werten streichst du nun 10 Werte.
- Übrig bleiben 10 Werte. Passen diese Werte zu dir?
- Jetzt wird es etwas schwieriger. Streiche noch einmal 5 Werte.
- Diese 5 Werte, die übrig bleiben, entsprechen deiner Einstellung. Versuche diese Werte so gut es geht, in dein Leben zu integrieren.

Wir erfahren ständiges Wachstum, das heißt für dich, die Werte können sich auch mit der Zeit ändern. Das ist ganz normal.

DEIN BODYMIND WORKBOOK

2

Schöpfe Kraft aus deiner
Vergangenheit

LIEBEVOLL ANNEHMEN & LOSLASSEN, WAS WAR

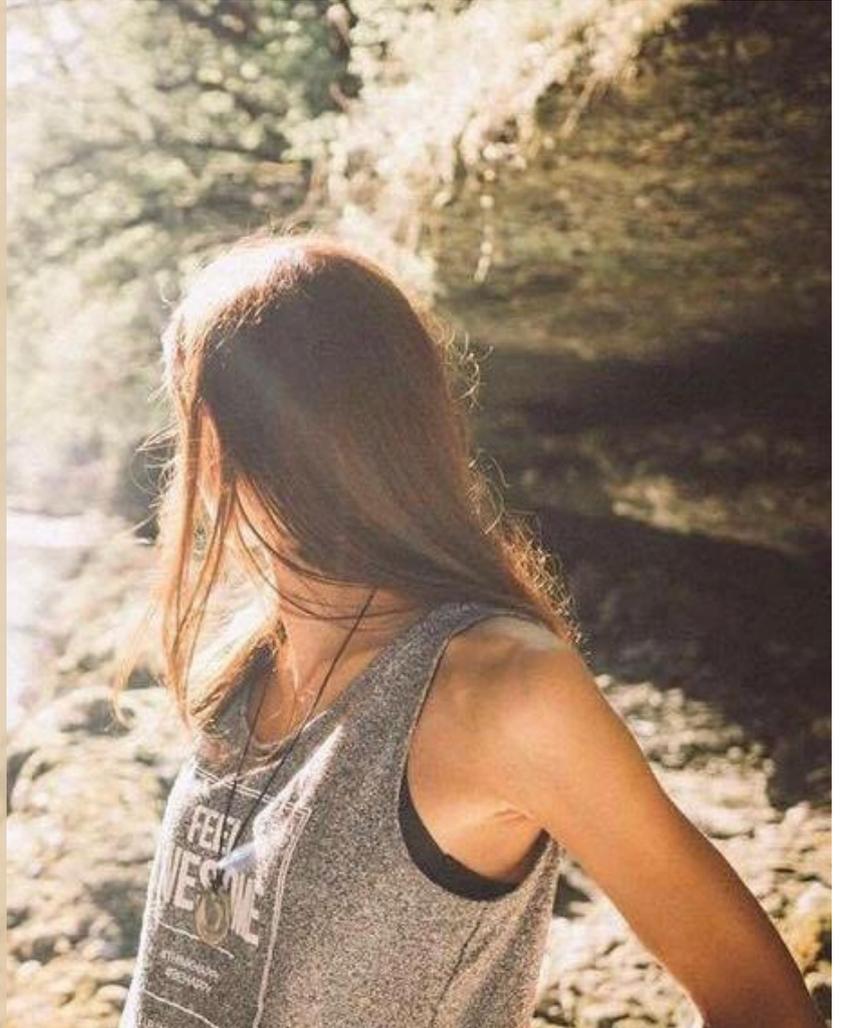
Im hier und jetzt zu leben, ist nur möglich, wenn du einen liebevollen Blick in deine Vergangenheit richtest.

Du darfst aus deiner Vergangenheit die Kraft schöpfen, damit du dich besser verstehen lernst.

In deiner Vergangenheit liegt auch der Ursprung vergraben für dein Essverhalten.

Man kann Erfahrungen nicht ändern, aber man kann den Erfahrungen eine andere Bedeutung & Interpretation geben.

Vertraue darauf, dass alles was passiert ist, für dich war.



Wer seine Vergangenheit nicht kennt, ist gezwungen sie zu wiederholen. Deshalb ist es wichtig, deine Vergangenheit an zu nehmen, los zu lassen & zu verarbeiten.

Eine aufgeräumte Vergangenheit ist das Fundament für eine gesunde Zukunft. Es ist wichtig deine Vergangenheit zu kennen, damit du weißt, warum du in dieses „Gewichtsproblem“ hineingestolpert bist. Dein Thema wurde immer aufgebaut, wo es dir nicht gut gegangen ist.

Hole dir die Kraft in deiner Vergangenheit und spüre bereits die Veränderung, wenn du dich wirklich mit deiner Vergangenheit auseinandersetzt.

Welche Muster, welche Prägungen, welche Erfahrungen hindern dich ein natürliches Essverhalten zu erlangen? Muster sind weit stärker, als wir uns auf den ersten Blick vorstellen können.



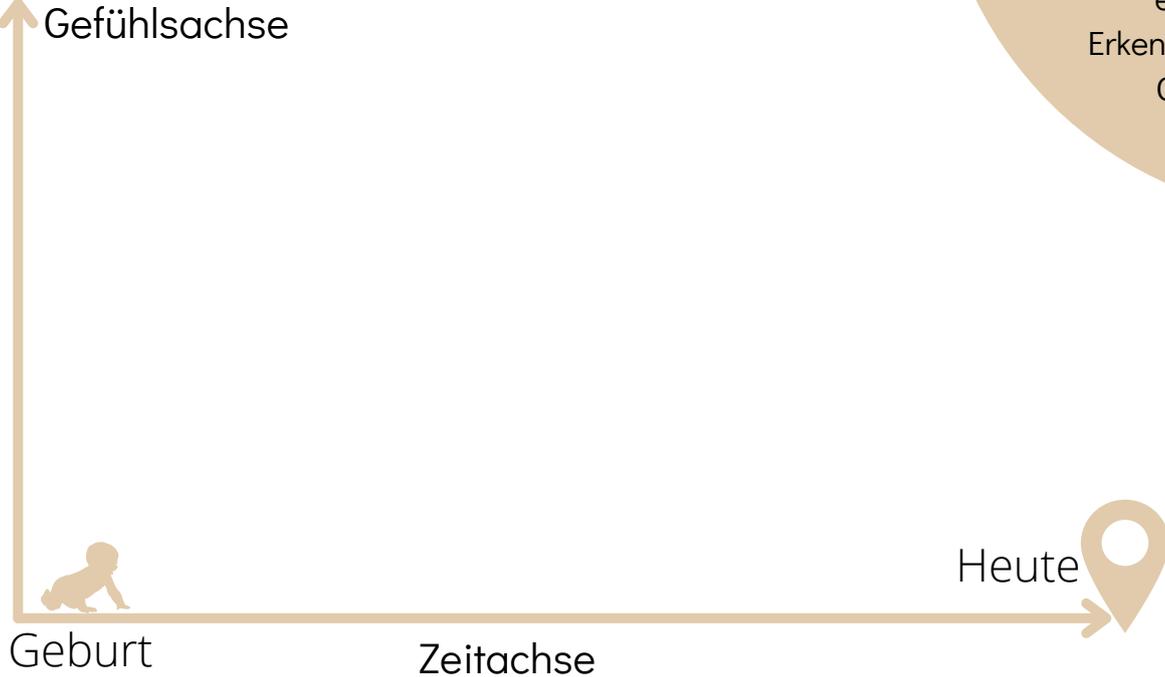
Jedes Muster hat es anfangs naturgemäß schwer und ist vollkommen auf unsere Bewusstheit angewiesen. Mit jedem Vollzug wird es allerdings einerseits fester und andererseits leichter und stabilisiert sich. Bis dahin ist es ständig mit Energie unserer Bewusstheit zu unterstützen. Woher kommt dein Verlangen nach dem „süßen Leben“ (Süßigkeiten) – Hat es etwas mit unserer Evolution zu tun?

Du wirst viele schöne Übungen erhalten, um zurück zu deinem Ursprung zu kommen.

DEINE LEBENSLINIE



Gefühlsachse



Anhand der Lebenslinie kannst du deine Vergangenheit & Gegenwart reflektieren. Welche Erfahrungen & Handlungen sind daraus entstanden. Erkenne deine eigene Geschichte.

Vorbereitung für die heutige Übung: Du benötigst ein großes Papier, am besten ein Backpapier. Zeichne die Lebenslinie auf das Papier.

Beschreibung der Übung:

1. Schritt (Zeitachse):

Schreibe & Zeichne alle Ereignisse, an die du dich erinnern kannst auf deine Zeitachse - positive wie negative Ereignisse in deinem Leben.

2. Schritt (Gefühlsachse):

Mache einen Punkt zu dem jeweiligen Ereignis. Wie hast du dich an diesen Ereignissen gefühlt? Je tiefer dein Punkt ist, desto trauriger warst du. Je höher der Punkt, desto glücklicher warst du bei diesem Ereignis.

3. Schritt:

Verbinde die Punkte mit deinen Ereignissen. Mit dieser Übung kannst du deine HÖHEN & TIEFEN genau erkennen.

REFLEXION DEINER LEBENS LINIE

Wenn du auf deine Lebenslinie schaust, wie wirkt sie auf dich?
Hast du mehr HÖHEN oder TIEFEN in deinem Leben?
Schreibe deine Gedanken auf.

Schritt 1:

Nimm dir jeweils 3 negative & positive Ereignisse heraus und reflektiere diese mit den Fragen:

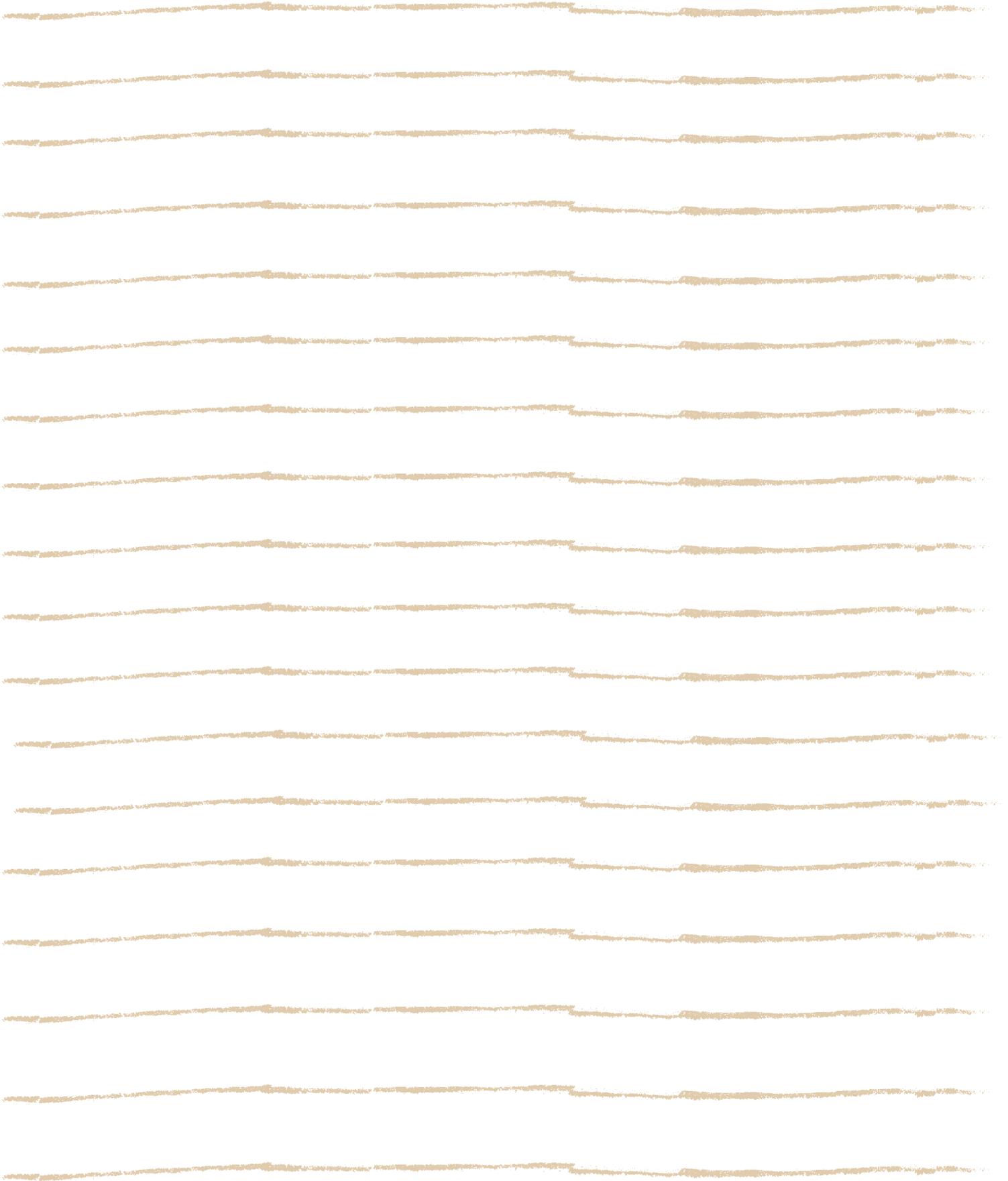
- Wo hat das Thema Essen, Körper seinen Ursprung?
(Kannst du das auf der Lebenslinie sehen?)
- Was hast du aus deinen Ereignissen über dich gelernt?
- Was hat dir geholfen, diese Ereignisse zu bewältigen?
- Welche Fähigkeiten hast du dir deshalb angeeignet?
- Wozu haben dir diese Erfahrungen gedient?

*Transformiere deine
Vergangenheit
Die Ereignisse können nicht
verändert werden, aber die
Bewertung, Perspektive und
Interpretation kann von dir
verändert werden.*

Schritt 2:

Stelle dir selbst die entscheidende Frage dafür: Wie kann ich den negativen Ereignissen eine neue, positive Bewertung geben?

MEINE NOTIZEN



NIMM DIR ZEIT, DICH SELBST KENNEN ZU LERNEN

Sei absolut ehrlich & geduldig mit dir selbst. Alle Antworten sind bereits in dir. Du kennst dich am Besten

Nehme ich mich wichtig (genug)?

Was läuft gut in meinem Leben ?

Welche Ereignisse aus meiner Vergangenheit (positiv/ negativ) haben dazu beigetragen?

Was läuft nicht gut in meinem Leben?

Welche Ereignisse aus meiner Vergangenheit (positiv/ negativ) haben dazu beigetragen?

Was mag ich an meinem Körper?

Wann fühle ich mich am wohlsten?

NIMM DIR ZEIT, DICH SELBST KENNEN ZU LERNEN

Sei absolut ehrlich & geduldig mit dir selbst. Alle Antworten sind bereits in dir. Du kennst dich am Besten

Welcher Gedanke löst bei mir das Verlangen zu essen aus?

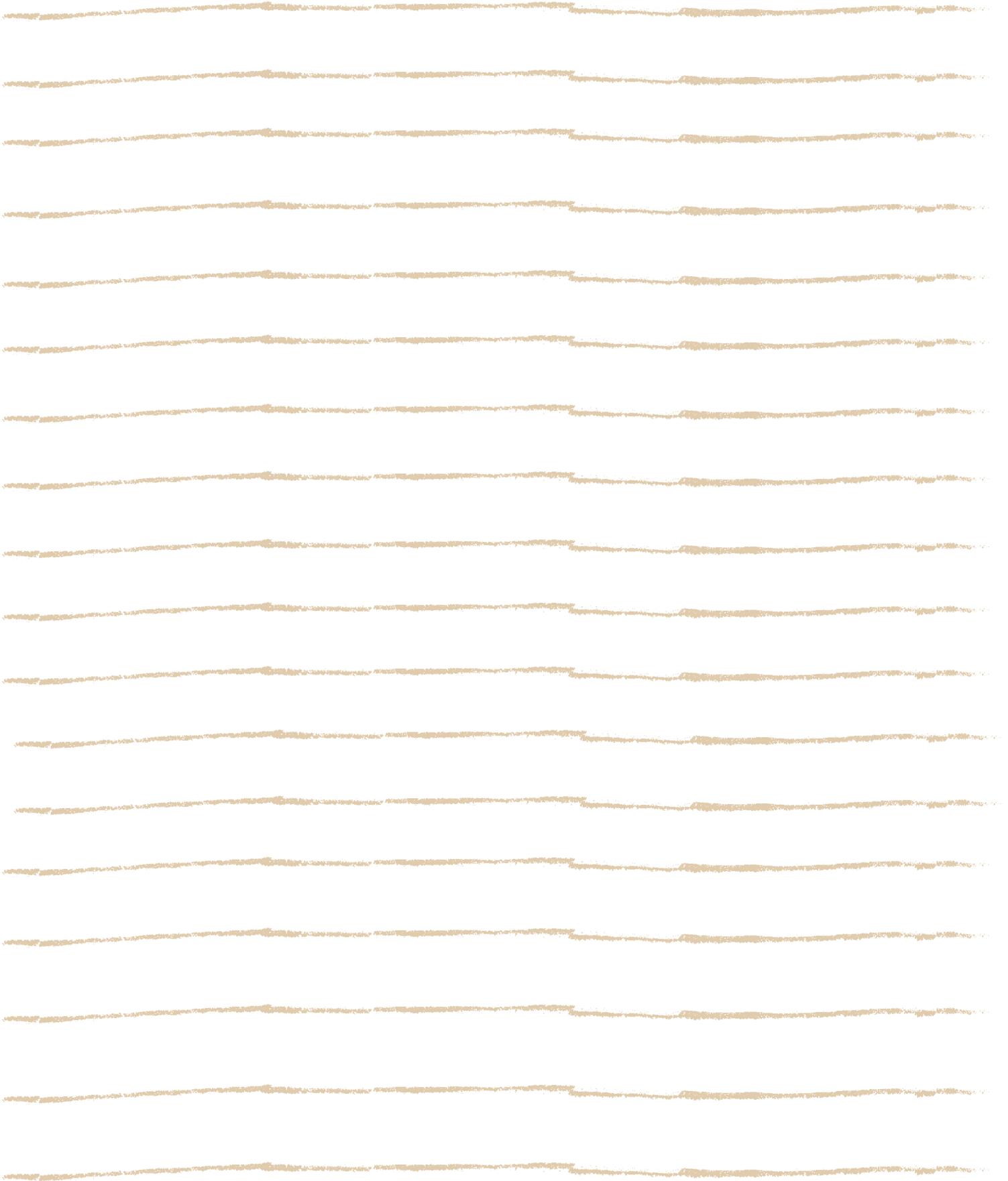
Das kann ich besonders gut/ Das fällt mir leicht:

Das mag ich total gerne an mir:

Dieses Gefühl begleitet mich täglich: (positive sowie negative Gefühle)

Hier möchte ich noch etwas verändern:

MEINE NOTIZEN



DEIN BODYMIND WORKBOOK

3

Körper-& Figurbewusstsein

KÖRPER-& FIGURBEWUSSTSEIN

Der Körper drückt immer das aus, was die Seele benötigt.

Alles was die Seele nicht leben kann, wird über den Körper manifestiert. Gefühle der Seele, die nicht gelebt werden können, werden vom Körper ausgedrückt.

Körper, Geist & Seele sind immer als Einheit zu betrachten.

Hier wirst du bereits einen Einblick in dein Körperbewusstsein erlangen. Gib dir Zeit und überfordere dich nicht. Wenn manche Sachen länger Zeit benötigen, ist das vollkommen in Ordnung.



MEIN KÖRPER

Denke für dich selbst nach, was dein Körper für dich ist. Diese Übung soll dir ein Bewusstsein über deinen eigenen Körper schaffen. Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt.

Mein Körper ist



MEIN KÖRPER

Versuche jetzt alle negativen Sätze oder Gedanken, die du dir bei der vorherigen Übung aufgeschrieben hast, in positive Sätze zu verändern. Diese Seite soll voll von positiven Wörtern & Sätzen sein.

Lege dir diesen Zettel neben deinem Bett und lese diese Seite jeden Tag durch. Versuche diese Übung mehr als 30 Tage lang zu machen. Was glaubst du wird sich verändern?

Mein Körper ist.....

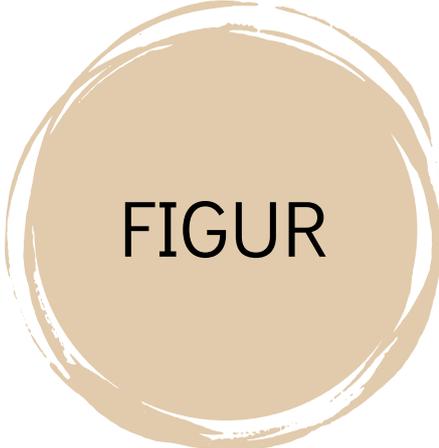


KAWA

KREATIVE WORTASSOZIATION

Es kann sein, dass du zu diesen Wörtern eine negative Verbindung erschaffen hast - diese wollen wir nun verändern. Du verbindest bei dieser Übung positive Assoziationen mit diesen Wörtern.

Schreibe bei jedem Buchstaben positive Wörter die dir einfallen hin.
Nimm diese Übung jeden Tag her und integriere diese positiven Wörter in deine Gedanken. Beispiel: K = Kraftvoll, E= Einzigartig
Somit soll das Wort für dich in Zukunft einen positiven Gedanken auslösen.



FIGUR

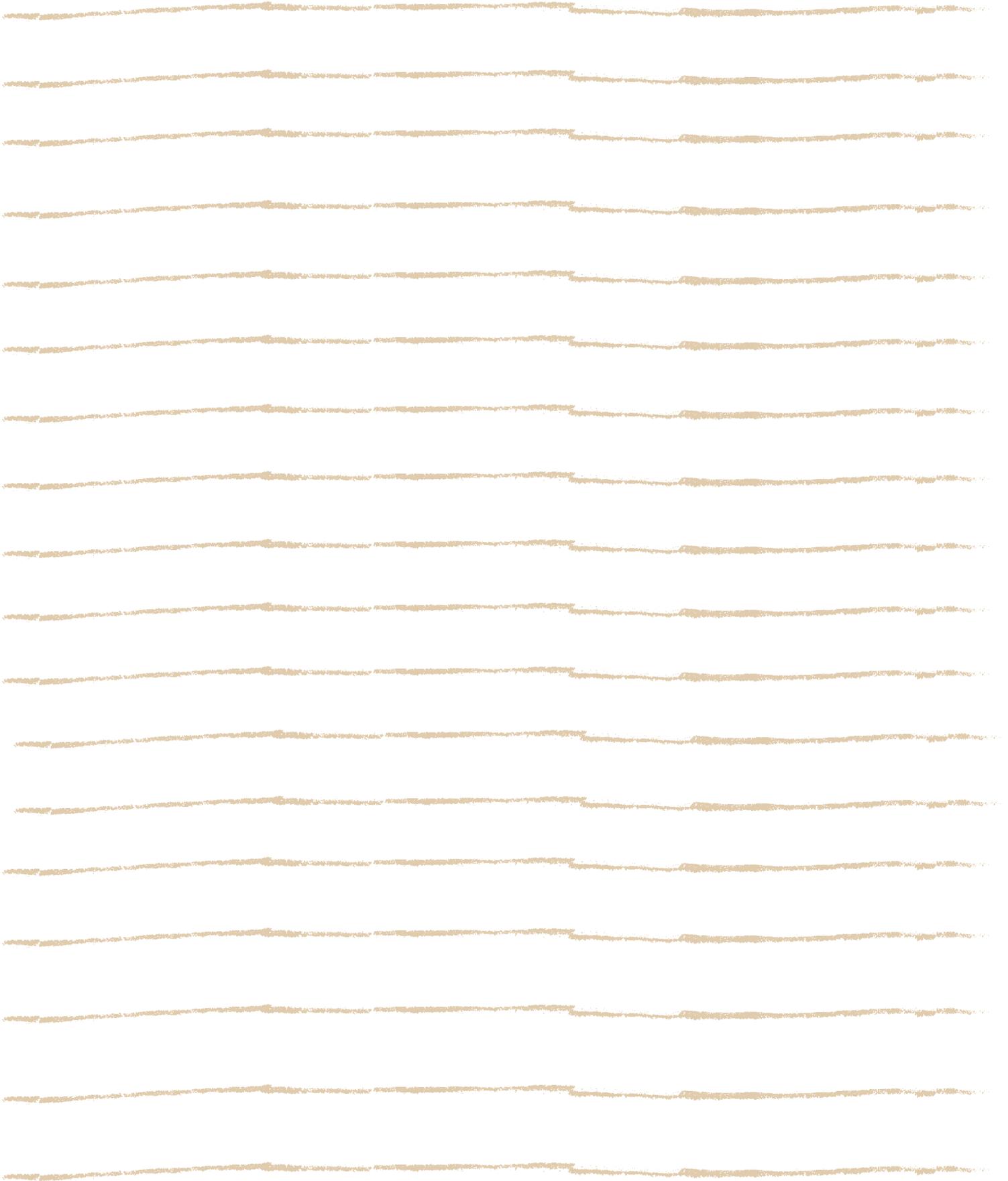


KÖRPER



ESSEN

MEINE NOTIZEN



Häufig kommen uns Gedanken wie:
Gedanken wie:
Warum kann sie nur so viel essen und nimmt nicht zu?
Warum nehme ich so schnell am Bauch zu? - Ich möchte auch einen flachen Bauch.
Warum habe ich diese Figur/diesen Körper? - Ich hätte lieber so einen wie.....

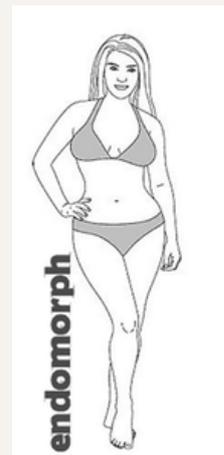
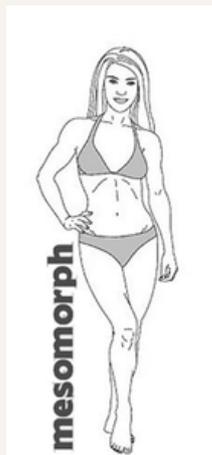
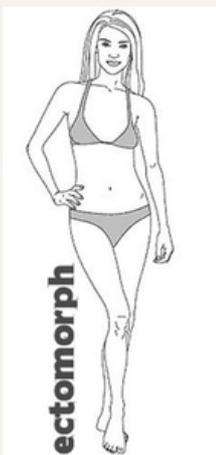
Das sind nur einige Gedanken, die dich vielleicht hin und wieder beschäftigen.

Ich möchte dir gerne einen anderen Blick dafür ermöglichen. Du, ich und alle Menschen haben genetisch bedingt verschiedene Körperformen. Das ist auch gut so.

Anhand dieser Konstitutionseinteilung kannst du deinen Körper/ deine Figur besser verstehen lernen.

P.S.: Deine Seele hat diesen Körper gewählt, damit du deine Aufgaben in diesem Leben mit diesem Körper gut bewältigen kannst.

KÖRPERBAUTYPEN



KONSTITUTIONSPSYCHOLOGIE

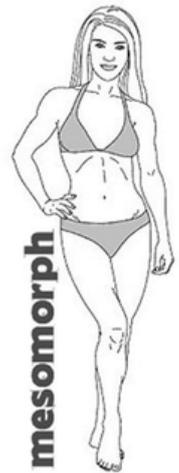
Bei dieser Übung ist es einfach wichtig, dass du dir bewusst wirst, welche Körperform dir entspricht. Nimm zuerst die verschiedenen Körperformen einfach nur wahr. Was denkst du über die einzelnen Körper? Erkennst du Unterschiede?

Schreibe deine Gedanken neben das Bild.

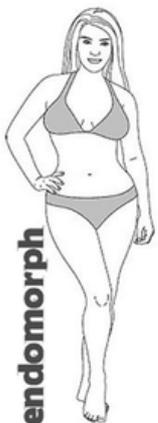


Meine Gedanken wenn ich diesen Körper betrachte:

Meine Gedanken wenn ich diesen Körper betrachte:



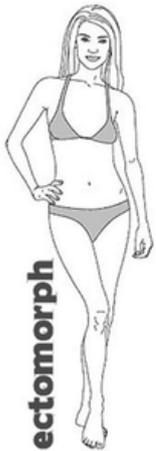
Meine Gedanken wenn ich diesen Körper betrachte:



Schau dir nun deine Gedanken an, gibt es Gedanken die bei einem Körpertyp negativ behaftet sind? Warum?

Vermutlich hast du deinen Körpertyp bereits in der vorherigen Übung gefunden. Hier findest du die wissenschaftliche Erklärung zu den einzelnen Typen. Jeder einzelne Körperbautyp hat seine besonderen Vorzüge.

Jeder Körper ist einzigartig und wunderschön



Die zierliche Frau

Psychologische Komponente: Sind „Denkerinnen“ beziehungsweise „Kopfmenschen“. Sie sind Perfektionisten, selbstbewusst und kümmern sich um viele Details, denken viel nach und sind in der Lage abstrakt zu denken. Ectomorphen Körperbautypen sind sehr zurückhaltend und oft Alleingänger.

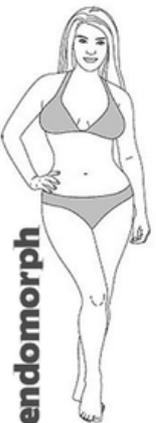
Körperliche Komponente: Dieser Körperbautyp zeichnet sich durch die schlanke Statur aus. Diese Frauen können schwer zuzunehmen, aber auch schwer abnehmen. Im Trainingsbereich sind diese Frauen perfekte Ausdauersportlerinnen.



Die athletische Frau

Psychologische Komponente: Sie können sich auf der einen Seite körperlich sehr gut durchsetzen. Auf der anderen Seite sind sie beziehungsorientiert, optimistisch und pragmatisch. Damit stellen sie das Gegenteil des ektomorphen Typus dar. Für Athletikerinnen steht der Körper und das Aussehen eher im Mittelpunkt. Sie sind sehr aktiv und mögen entsprechend Herausforderungen.

Körperliche Komponente: Dieser Körperbautyp zeichnet sich durch die athletische Statur aus. Diese Frauen können leicht ihre Figur halten und können im Training sehr leicht Muskulatur aufbauen & Fett abbauen. Das sind oft die typischen Leistungssportlerinnen.



Die renaissance Frau

Psychologische Komponente: Dieser Körpertyp mag Gesellschaft und ist ein verträglicher Mensch mit einem Hang zu Stimmungsschwankungen. Sie ist in vielen Belangen ein „Bauchmensch“. Das heißt sie entscheidet intuitiv und liebt den Genuss. Sie mag Entspannung und Komfort.

Körperliche Komponente: Dieser Körperbautyp zeichnet sich durch eine sehr weibliche Statur aus. Diese Frauen bringen ihre Weiblichkeit zum Vorschein. Im Trainingsbereich können diese Frauen mit Leichtigkeit ihre Ziele erreichen.

HUNGER- & SÄTTIGUNGSGEFÜHL

Tipps dein natürliches Hungergefühl wieder zu erlernen

Es gibt zwei Arten von Hunger: Körperlicher & emotionaler Hunger. Gefühle und Essen sind eng miteinander verbunden, deshalb ist es wichtig, deine Gefühle bewusst wahr zu nehmen. In diesem Workbook möchte ich dir aber vorerst zeigen, wie du dein natürliches Hungergefühl & Sättigungsgefühl wahrnehmen kannst.

Bewegung bei nüchternen Magen:

Am Besten zeigt sich dein Hungergefühl, wenn du dich bewegst ohne vorher gegessen zu haben. Ziehe deine Schuhe an und bewege dich in der Natur (spazieren oder laufen).

Wenn du wieder nach Hause kommst, schreib dir auf wie du dich fühlst. Durch die Belastung schüttet der Körper Ghrelin aus und du spürst das typische Hungergefühl. Als kleine Unterstützung, stelle dir folgende Fragen:

Wie fühlt sich dein Magen an? Welche Gedanken hast du? Versuche diese Übung so oft wie möglich zu machen und deine Gedanken auf zu schreiben. Du wirst sehen, nach einiger Zeit, erkennst du die Signale eines Hungergefühls.

• Anzeichen für natürlichen Hunger:

Der Mund wird trocken, der Magen beginnt zu knurren ,du fühlst ein Loch im Bauch, vermehrte Speichelbildung im Mund

Dein Körper produziert das Hormon Ghrelin & Leptin. Diese beiden Hormone sind für dein Hunger-& Sättigungsgefühl verantwortlich. Durch ein unnatürliches Essverhalten, kann es vorkommen, das diese beiden Hormone aus dem Gleichgewicht geraten sind. Du kannst es dir so vorstellen, wenn du bei einem lauten Musik Konzert bist, kann man die Stimmen rund um dich nicht mehr hören. So ist es auch mit unserem Hunger-& Sättigungsgefühl. Wir können diese oft nicht mehr wahrnehmen bzw. hören.

Einfach ausgedrückt: Ghrelin ist das Hungerhormon -
Leptin das Sättigungshormon.

• Versuche Essenspausen einzuplanen:

Nimm dir bewusst zwischen den Mahlzeiten Pausen. Ca. 3-4 Stunden. Gib deinen Blutzucker zeigt, wieder herunter zu fahren, damit das Hormon Ghrelin wieder an das Gehirn weiter leiten kann, dass zu wenig Zucker im Blut ist und dein Körper wieder Nahrung benötigt. Trinke in der Zwischenzeit Wasser oder ungesüßten Tee.

Info für dich

TIPPS DEIN NATÜRLICHES SÄTTIGUNGSGEFÜHL WIEDER ZU ERLERNEN:

Zeit

Nimm dir ganz bewusst Zeit bei deinen Mahlzeiten. Ich glaube du hast es schon oft gehört, dass du gut kauen solltest. Aber warum? Die Verdauung beginnt bereits im Mund und wenn du deine Mahlzeit gut kaust, hat der Darm dadurch weniger Arbeit deine Nahrung zu verarbeiten.

Zusätzlich füllt die Speichelproduktion deinen Darm und dadurch hast du schneller ein Völlegefühl.

Nach 20 Minuten signalisiert dein Gehirn dem Körper, dass genügend Leptin vorhanden ist und damit eine Sättigung verspürst.

Versuche deine Mahlzeiten ganz bewusst wahrzunehmen. Schiebe alles was dich ablenken könnte zur Seite und konzentriere dich auf deine Mahlzeit.

Nimm deinen Körper, deinen Bauch nach dem Essen wahr. Bei jedem Menschen, wenn der Magen gefüllt ist, verändert sich die Form. Das ist ganz natürlich. Nimm die veränderte Form wahr, ohne Bewertung.

Der Bauch erhält nach einiger Zeit wieder seine natürliche Form. Ich kenne das Gefühl, diese Völle hin und wieder nicht zu ertragen. Bist du vielleicht angespannt? Welches Gefühl kommt in dir hoch? - Beschreibe es.

Bei dieser Übung ist es wichtig, sich seinem Körper wieder näher zu kommen. Bewusst zu werden, dass der Magen gefüllt ist und gerade Energie benötigt um deine Nahrung zu verarbeiten.

Körper wahrnehmen

Info für dich

Beobachte deinen Bauch

Nach jedem Bissen, nimm deinen Bauch wahr.

Spüre wie sich dein Bauch langsam füllt.

Überfordere dich nicht, sondern beobachte und nimm einfach wahr. Spürst du wie sich dein Magen füllt?

Wenn du das Gefühl hast, dein Bauch ist voll, versuche aufzuhören.

Überlade dein Teller nicht zu sehr, denn so kann es sein, dass du dich vielleicht überisst. Wenn das passiert, es ist okay. Gib dir Zeit.

Anzeichen für natürliches Sättigungsgefühl

Deine Hungersignale sind verschwunden, die Aufmerksamkeit zum Essen nimmt ab, die Leere in deinem Bauch ist weg.

Für diese Übung benötigst du ein schönes Notizbuch oder Tagebuch. Es wird dein persönliches Körper Tagebuch werden. In diesem Tagebuch schreibst du dir alle deine Gedanken auf.

Damit du dein Essverhalten verstehen und liebevoll ändern kannst, möchte ich dir Fragen an die Hand geben, die du dir immer stellen kannst.

Vor dem Essen

1

- Wie groß ist mein Hunger auf einer Skala von 1-10 ? (10 bedeutet extremer Hunger)
- Befindest du dich gerade in einer besonderen Situation, die du mit essen verdrängen möchtest?
- Wie fühle ich mich gerade?
- Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?
- Wie soll deine Mahlzeit aussehen? Wie willst du dich danach fühlen?

Während dem Essen

2

- Erlebe deine Mahlzeit mit allen Sinnen. Schließe beim Kauen deine Augen.
- Was nimmst du im Mund wahr?
- Mache alle 4 Minuten eine kleine Pause und beschreibe wie sich dein Magen anfühlt? - Spürst du bereits das sich dein Bauch füllt?
- Welches Gefühl kommt in dir hoch, wenn du gerade dein Essen im Mund hast?

Nach dem Essen

3

- Wie ging es dir während dem Essen?
- Hast du ein angenehmes oder unangenehmes Gefühl in dir? Warum?
- Kannst du dich nach dem Essen wieder auf etwas anderes konzentrieren? Wenn nein, welche Gedanken kreisen noch in dir?

MEINE REFLEXIONSFRAGEN

Sei absolut ehrlich & geduldig mit dir selbst. Alle Antworten sind bereits in dir. Du kennst dich am Besten

Habe ich mir bestimmte Gewohnheiten beim Essen angeeignet? Wenn ja, welche?

Wie oft fühle ich mich unwohl in meinem Körper? Warum?

Kann ich bereits Muster an mir selbst erkennen, die mein natürliches Essverhalten verhindern?

Welche Macht hat Essen für mich?

Was beeindruckt oder bedrückt mich beim Essen?

MEINE REFLEXIONSFRAGEN

Sei absolut ehrlich & geduldig mit dir selbst. Alle Antworten sind bereits in dir. Du kennst dich am Besten

Welches Frauenbild bestimmt mein Leben als Frau?

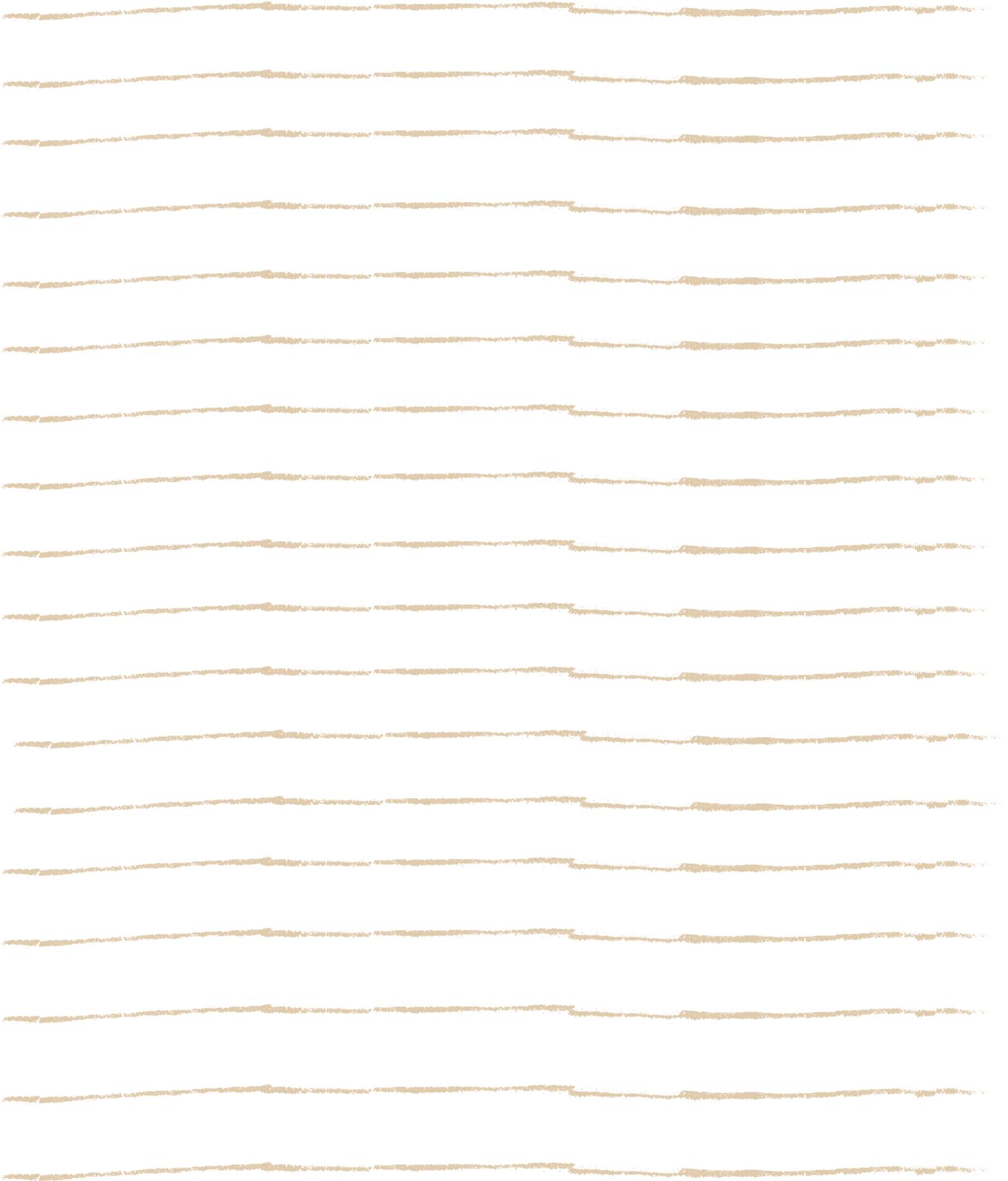
Wovor habe ich Angst beim Essen?

Geht es mir beim Essen mehr um Kalorienvermeidung als um Genusssicherung?

Musste ich aufessen als Kind oder durfte ich selbst bestimmen, wann ich satt war?

Fühle ich mich gefangen? Wo?

MEINE NOTIZEN



DIE KLÄRANLAGE DES GEISTES

Gedanken die täglich bei dir zum Vorschein kommen, sind oft Gedanken die du eigentlich gerne verdrängst, deshalb Drängen sie immer wieder an die Oberfläche und wollen Ausdruck bekommen. Nur wie kannst du alle deine Gedanken Ausdruck verleihen, ohne mit anderen Personen sprechen zu müssen?

Hin und wieder ist es einfach gut Gedanken für sich zu behalten ;)

Übung:

Nimm dir jeden Tag 10 Minuten Zeit dafür.

Schreibe non stopp, durchgehend alles auf was dir einfällt.

Wenn dir nichts einfällt, schreibst du: "Mir fällt nichts ein."

Das wichtige bei dieser Übung ist, dass du ununterbrochen schreibst.

Du kannst dir gerne nach dieser Übung deine Gedanken durchlesen oder erst einige Wochen später.

Diese Übung zeigt dir, welche Gedanken du ständig mit dir trägst und wird dir mehr Bewusstsein für dich & deine Gedankenwelt geben.

Morgenroutine:

- Das Aladin Prinzip: 10 Fürbitten für deinen Tag
- Durch diese Fürbitten beginnst du positiv deinen Tag zu gestalten.
- Die Fürbitten sollten konkrete Wünsche an den Tag sein.
-
- *Beispiel: Ich bitte & danke für eine gesunde Mahlzeit, die meinem Körper gut tut.*

Abendroutine:

- Setze Dankbarkeitsübungen ein.
- Beispiel: Ich bin voller Dankbarkeit für meinen Körper.

Dankbarkeit löst ein positives Mindset aus & lässt dich deinen Tag noch einmal Revue basieren.

- **Verwende die Technik Kläranlage des Geistes (10 Minuten)**

Durch diese Technik kannst du alle Gedanken des Tages abschließen.

Dieses WORBOOK hat dir einen
kleinen Einblick in BODYMIND geben.



Schön, dich auf der
Welt zu wissen.

Ich freue mich,
dich bald
persönlich in
meinen weiteren
BODYMIND
PROGRAMMEN
kennen zu lernen.

Deine Marisa

**Alle weiteren
transformierenden Angebote,
findest du auf meiner Seite**

