

Motiviere dich :-)

- **Erzähle** den Leuten, dass du erfolgreich abnehmen wirst!
- **Drücke** dich immer klar, zuversichtlich und direkt aus!
- **Vertraue** auf Gott und bleibe dir jederzeit selbst treu!
- **Umgeb** dich in deiner Diät nur mit positiv denkenden Menschen!
- **Engagiere** einen motivierenden Coach für deine Diätzeit!
- **Lerne** Geschichten über deine positive Zukunft zu erzählen!
- **Kreiere** eine Clique, welche dich permanent unterstützt!
- **Organisiere** dir weitere Informationen über Gesundheit!
- **Plane** immer alles schriftlich und so detailliert wie möglich!
- **Ernähre** dich gesund, treibe viel Sport & entslacke dich!
- **Arbeite** täglich an der Erhöhung deines Energielevels!
- **Widme** dich dem lebenslangen Lernen und Lesen!
- **Entwickle** eine ganz klare Linie deiner großen Ziele!
- **Sehe** dich selbst als schlank, gesund, wohlhabend & frei!
- **Mache** nur das was du liebst & deiner Entwicklung förderlich ist!
- **Gib** dich nur mit hervorragenden Leistungen zufrieden!
- **Bezahle** dich selbst immer zuerst, egal was kommt!
- **Sei 100%** ehrlich und authentisch zu dir & anderen!
- **Setze** Prioritäten & konzentriere dich auf 1 einzige Sache!
- **Sei bereit**, um von Gipfel zu Gipfel zu stürmen!
- **Praktiziere** 100% Disziplin bei allen Dingen deiner Kur!
- **Gehe raus** in die Welt und liebe dich und das Leben!!

Der Unterschied zwischen schlanken & dicken Menschen

1. **Schlanke Menschen glauben: "Ich gestalte meinen Körper selbst."**
Dicke Menschen glauben: "Ich bin leider so geboren & die DNA ist nun mal so."
2. **Schlanke Menschen befassen sich mit Abnehmen, um gesund zu bleiben!**
Dicke Menschen befassen sich mit Abnehmen, um nicht krank zu werden.
3. **Schlanke Menschen sind ganz und gar der Gesundheit verpflichtet.**
Dicke Menschen hoffen lediglich irgendwann gesund & schlank zu sein.
4. **Schlanke Menschen denken & planen ihre Ernährung bewusst.**
Dicke Menschen denken & planen ihre Ernährung unbewusst.
5. **Schlanke Menschen konzentrieren sich auf Chancen.**
Dicke Menschen konzentrieren sich auf Hindernisse.
6. **Schlanke Menschen bewundern andere schöne & schlanke Menschen.**
Dicke Menschen grollen schönen und schlanken Menschen.
7. **Schlanke Menschen verkehren mit positiven & gesunden Menschen.**
Dicke Menschen verkehren oft mit negativen und demotivierten Menschen.
8. **Schlanke Menschen sind bereit, für sich selbst & ihren Körper zu kämpfen.**
Dicke Menschen nicht bereit etwas zu ändern oder sich aufzuraffen.
9. **Schlanke Menschen beherrschen ihre Probleme.**
Dicke Menschen werden von ihren Problemen beherrscht.
10. **Schlanke Menschen sind ausgezeichnete Empfänger.**
Dicke Menschen lehnen viele Sachen als "schlecht" oder "nutzlos" ab.
11. **Schlanke Menschen sagen oft NEIN, DANKE! bei süßen Leckereien.**
Dicke Menschen sagen oft MIR DOCH EGAL bei süßen Leckereien.
12. **Schlanke Menschen haben einen gesunden Stoffwechsel.**
Dicke Menschen haben einen gestörten Stoffwechsel.
13. **Schlanke Menschen lieben es, sich zu bewegen / Sport zu treiben.**
Dicke Menschen lieben es nichts zu tun und abzuhängen.
14. **Schlanke Menschen gehen gut mit ihrem Körper um.**
Dicke Menschen gehen schlecht mit ihrem Körper um.
15. **Schlanke Menschen sorgen dafür, dass sie sich gesund ernähren.**
Dicke Menschen sorgen dafür, dass sie satt werden.
16. **Schlanke Menschen handeln trotz ihrer Furcht.**
Dicke Menschen machen aufgrund ihrer Furcht einen Rückzieher.
17. **Schlanke Menschen lernen und wachsen ständig.**
Dicke Menschen glauben, dass bestimmte Dinge nicht möglich sind.
18. **Schlanke Menschen visualisieren täglich über ihre eigenen Ziele.**
Dicke Menschen glauben, dass das Humbug ist und sowieso nichts bringt.
19. **Schlanke Menschen achten auf ihre Ernährungsgewohnheiten.**
Dicke Menschen finden das zu mühsam und zu zeitaufwendig.
20. **Schlanke Menschen sind dankbar für alles was ist, war & sein wird.**
Dicke Menschen beschwerten sich über alles was ist, war & sein wird.
21. **Schlanke Menschen umgeben sich mit lebensbejahenden Freunden.**
Dicke Menschen umgeben sich mit Nörglern, Zauderern & Mießmachern.
22. **Schlanke Menschen denken: "Es gibt kein Scheitern, sondern nur Zwischenergebnisse!"**. Dicke Menschen bleiben liegen und jammern.