

Deine ersten Schritte zur dauerhaften Traumfigur

Herzlich Willkommen hier im Online Coaching „In 90 Tagen zur dauerhaften Traumfigur“. Kurz hier das Wichtigste: Die einzelnen Lektionen bauen aufeinander auf. Das heisst, jede Lektion bereitet Deinen Körper auf die nächste Lektion vor.

Die Lektionen dieses Kurses werden Dir im Wochenabstand freigeschaltet. Also jede Woche das nächste Thema. Denn Dein Körper braucht Zeit, um Neues zu integrieren und umzusetzen. Und halte Dich auch bitte an die Reihenfolge – das ist so wichtig wie bei einem Zahlenschloss. Wenn die Zahlen nicht in der richtigen Reihenfolge eingegeben werden, gibt es kein Resultat – also das Schloss öffnet sich nicht. Und genauso ist es mit dem Körper. BITTE gehe langsam und behutsam mit Deinem Körper um. Du wirst tollere Resultate erzielen. Sei es Dir selber wert!

Ich lege Dir ganz fest ans Herz: Höre Dir die Informationen mehrmals an – bis es „klick“ macht. Bis Du „Ahaaaaa“ rufst

Dein erster Schritt

Dein erster Schritt führt Dich nach dem Anhören dieser ersten Videos dieser Lektion zum Download mit den Startunterlagen. Am nächsten Tag – nachdem Du Deine Vorher Fotos gemacht hast und Dein Ziel ganz genau definiert hast, was Du in diesen kommenden 90 Tagen erreichen willst – zu dem ersten Wochenthema „Ein Grossteil der unerwünschten Zentimeter“

Du wirst bald einige Lebensmittel ganz anders verstehen und Körpervorgänge kennen lernen, die Dir helfen werden Dein Ziel zu erreichen. In Deinem Kopf werden sich durch die spezielle Art der Bewusstmachung neue Verknüpfungen bilden. Damit verändern sich Dein Denken und dadurch auch Deine Handlungen. Du wirst für immer frei sein von Diäten!

Ganz Wichtig!

Bitte mache unbedingt die Vorher-Fotos von Dir. Von Deinem Gesicht – hier geht es um die Veränderungen der Haut. Und ein Foto von Deinem Körper von der Seite – hier geht es nicht nur um den Umfang, sondern Du wirst auch bei Deiner Haltung und Deiner Energie sichtbare Veränderungen bemerken. Du wirst staunen, wenn Du nach Ablauf der 90 Tagen Dein Nachher-Foto machst und beim Vergleichen der Fotos die Veränderungen sehen kannst.

Dieses Foto wirst Du nie mehr machen können – bitte mache es jetzt!

Ein Teilnehmer-Paar aus dem Live-Workshop schrieb mir: „Guten Morgen Theres, wir danken Dir für die Vorher/Nachher-Fotos und Deinen Kommentar dazu. Wir beide waren ja letztes Mal bei Dir etwas enttäuscht, dass nach diesen 12 Wochen nicht mehr Erfolg zu sehen war. Jetzt haben wir die Vorher/Nachher-Fotos gesehen und haben gemerkt, dass sich in unserem Körper doch viel verändert hat und wir werden motiviert weitermachen“. (Wenn wir uns jeden Tag sehen, bemerken wir die Veränderungen eher nicht – also bitte, mache unbedingt Dein Vorher Foto: Gesicht und ganzer Körper von der Seite).

Habe Spass!

Bitte gib Dir genug Zeit und habe Spass beim Experimentieren – hier werden keine Noten vergeben. Der einzige Massstab bist Du und Deine Verbesserung Deines Wohlbefindens. Darum schreibe Dir alles auf – wir werden hier viele kleine Resultate erarbeiten.

Die meisten Menschen überschätzen was sie in kurzer Zeit erreichen können und unterschätzen, was sie langfristig erreichen werden. Deine genaue **Zielsetzung**, **Wiederholung** und die **Regelmässigkeit** werden Dich zum Erfolg bringen. Denke an das Navi-Prinzip und die Ziele-Autobahn

**Passe gut auf Deinen Körper auf,
denn es ist der einzige Ort wo Du leben kannst!**