



Schluss mit Diät-Frust und Jojo-Effekt!

Finde mit der SME-Methode endlich
zu Deinem Wohlfühlgewicht

Workbook

Willkommen

Abnehmen geht auch anders

So toll, dass du dich für den Workshop angemeldet hast!

Du bist richtig in diesem Workshop, wenn du:

- Schon einige Diät-Versuche hinter dir hast
- Immer noch nicht bei deinem Wohlfühlgewicht angekommen bist
- Keine Zeit für aufwändige Abnahme-Programme hast
- Du nicht schon wieder die nächste Diät starten und trotzdem ein paar Kilos loswerden willst

- Eine Methode suchst, welche sich auch mit Familie und Partnerschaft gut anwenden lässt
- Und und und....

Hast du dich vom einen oder anderen Satz angesprochen gefühlt?

Super - dann **reserviere** dir unbedingt **das Datum** für den Workshop in deiner Agenda und halte dieses **Workbook ausgedruckt** bereit. Am bequemsten ist es für dich, wenn du dir den Workshop am PC/Laptop anschaust.

Ich freue mich sehr auf dich!

Silvia

PS: Keine Angst, beim Workshop ist weder deine Kamera noch das Mikrofon eingestellt - alles anonym und diskret.

"Auch der weiteste
Weg beginnt
mit einem

*ersten
Schritt!"*

(Konfuzius)



Übung 1

Welche Diäten hast du schon ausprobiert? Weshalb bist du gescheitert?

Übung 2

Notiere spontan, wie du dich gerade fühlst nach der Entspannungsübung und/oder welche Gedanken dir durch den Kopf gingen



Plötzlich habe ich erkannt:

Wenn sich mein Problem nicht durch eine Diät lösen lässt - so ist mein Problem wohl auch nicht das Essen.

Und ich habe mich auf die Suche nach der **eigentlichen Ursache meines Problems gemacht.**

Oder auch:

**"Wenn Hunger nicht das Problem ist,
dann ist Essen auch nicht die Lösung!"**

(Unbekannt)



Übung 3 und 4

Schreibe in die linke Spalte, alle Dinge, welche dich an dir **selbst stören**, was du als **unattraktiv** empfindest, was **du ändern möchtest** etc.

Schreibe nun in die rechte Spalte, alle **positiven Eigenschaften, deine Stärken, was dir an dir selbst** gefällt etc.

A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for writing the negative aspects of oneself as described in the instructions.A large, empty rectangular box with a light blue background, intended for writing the positive aspects of oneself as described in the instructions.



Übung 5

Wie oft hast du ein **schlechtes Gewissen** beim Essen?
(Null = nie, 10 = übertrieben oft)

Wie oft isst du, auch wenn du kein Hunger (mehr) hast?
(Null = nie, 10 = übertrieben oft)

Wie oft isst du, weil du dich müde, traurig, aufgeregt etc. fühlst?
(Null = nie, 10 = übertrieben oft)

Was geht dir spontan durch den Kopf, wenn du deine Antworten liest?

Du bist toll!



Wunderbar, dass du den Workshop bis zum Ende angeschaut und bei den Übungen mitgemacht hast.

Genau darum geht es:

Du nimmst dich selbst und deine Bedürfnisse genügend wichtig!

Alles beginnt mit der Selbstakzeptanz und damit, dass du Frieden mit dir selbst und deinem Körper findest.

Keine "Diät" auf der Welt wird dir zeigen können, was richtig für dich ist, denn niemand kennt dich besser, als du dich selbst.

Wenn du **dich bereit fühlst**, einen Schritt weiter zu gehen, so freue ich mich sehr, dich weiterhin auf deinem Abnehm-Weg begleiten und inspirieren zu dürfen.

Gerne zeige ich dir auf der folgenden Seite, wie unsere gemeinsame Reise weitergehen könnte.

"Das Beste
sollte nie
hinter,

sondern
immer

vor uns

liegen!"

Bertrand Russell



Danke!

Nun sind wir am Ende des Online-Workshops angekommen und ich wünsche mir, dass ich dich inspirieren und ermutigen konnte!

Wie auch immer deine bisherige Diät-Geschichte aussieht: Du kannst jederzeit neu durchstarten - auch wenn es der gefühlte 235. Neuanfang ist :-).

Das Beste liegt noch vor dir!

Ich wünsche dir von Herzen viel Vertrauen in dich selbst, genügend Power um die Tipps umzusetzen und viel Freude an deinen Erfolgen!

Herzlichst
Silvia

Copyright und Haftungsausschluss

Veröffentlichung: Juli 2024, Autorin: Silvia Amsler – www.feel-your-power.ch

Version 3.0 © Copyright 2024 Silvia Amsler

Rechtlicher Hinweis: Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin (Silvia Amsler) eingeholt zu haben.

Haftungshinweis: Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Dokument enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Dokument enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Dokument enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Silvia Amsler

SYSTEMISCHER COACH / YOGALEHRERIN