

Lieber Klient,

alle Unterlagen in dieser Mappe habe ich für dich zusammengestellt, aus dem Informationsmaterial meiner Ausbildung „HypnoSlim“

Ich möchte dich zusätzlich noch mit persönlichen Worten unterstützen.

1. Achte auf dein **Bauchgefühl**, es gibt immer Tage, an denen wir z.B. keinen oder vermehrten Appetit haben. Dann lebe das auch so! Dein Stoffwechsel sackt nicht gleich in den Keller, wenn du mal einen Tag nichts außer Obst und Gemüse isst, oder unregelmäßig, weil du einfach keinen Hunger verspürst.  
Im Gegenzug, schlägst du mal über die Stränge, weil dir einfach danach ist, dann tue dies!  
Nehme es an, ohne Reue und Buße und freue dich, zu wissen, am nächsten Tag wird es wieder sortiert und in die richtige Richtung gehen.
2. Bewegung und Sport machen Spaß, am Anfang noch ungewohnt (wenn du neu anfängst), das ist normal. Sehe es als „Neu-Installation“ deines Gehirn. Wenn das Netzwerk gut installiert ist, wirst du automatisch danach verlangen und Freude am **TUN** empfinden. Das kann bis zu 6 Wochen dauern.

## **BLEIB DRAN!!! Und mache KLEINE SCHRITTE!!!**

**Zwinge dich zu nichts, sondern nehme an, was du spürst. Denn das ist ein Teil von dir. Kämpfe nicht sondern vertraue dir!**

**Genau darin liegt der Schlüssel, in dir selbst und dem Prozess der Hypnose zu vertrauen und loszulassen.**

3. Alle Mengenangaben sind natürlich individuell abgleichbar. Auch hier geht es um dein persönliches Wohl und vertrauen zu dir selbst zu spüren, wie viel und was du brauchst. Das kann mal mehr, mal weniger sein.
4. Im Sinne von Gesundheit und Nachhaltigkeit prüfe deine persönliche Einstellung, wie du zu Supermarktprodukten versus Bioprodukten stehst und entscheide selbst, was für dich richtig ist bzw. womit du dich wohl fühlst.
5. **Abnehmen ist IMMER Eigenverantwortung.** Sei ehrlich zu dir selbst und prüfe für wen oder warum du Abnehmen willst. Besinne dich auf Selbstliebe und sei gut zu dir.

**Habe Spaß und Freude bei allem was du dir Gutes tust,  
übe dich in SELBSTLIEBE!!!**

6. Beschäftige dich mit geistiger Literatur.

**Hier einige Buchtipps für dich:**

**Dr. Joe Dispenza:** Du bist das Placebo

**Kurt Tepperwein:** Geistige Gesetze, erkennen, verstehen und integrieren

**Rüdiger Dahlke:** Die Schicksalsgesetze

**Byron Katie:** Lieben was ist

**Dr. Joseph Murphy:** Die Macht Ihres Unterbewusstseins

**Anders Hansen:** Brain Fit, Bauch, Beine, Hirn

**Bruce Lipton:** Intelligente Zellen

**Julia Ross:** Was die Seele essen will

**Patric Heizmann:** Ich bin dann mal schlank

**Kurt Tepperwein:** Jungbrunnen Entsäuerung

**Dr. Med. Ulrich Strunz:** Geheimnis Eiweiß

**Achim Peters:** Das egoistische Gehirn

**Dr. Med. Williams Davis:** Die Weizenwampe

**Weblinks:**

<https://www.lykon.de>

Bluttest für zuhause für deine richtige Ernährung

<https://edubily.de>

Gesundheit verstehen

<https://www.ganzimmun.de>

Labor für Aminosäuren Profil

<https://www.vitalstoffmedizin.com>