

## Muss mich so akzeptieren wie ich bin → 26 Kilogramm weniger

Die Kilo fühlten sich mit mir wohl, aber ich mich nicht mehr mit meinen Kilos.

Selinas Gewicht hat sich über Jahre hinweg schleichend erhöht. Natürlich bemerkte sie es, doch sie konnte es trotz Diäten, ..... nicht verändern. Bekam den nächsten Frust.

Heute hat sie erkannt: „Es sind Altlasten die ich über jahrelange Arbeit mir angeeignet habe. Ungelebte Gefühle, nicht ausgesprochene Worte, nicht genügend Abgrenzung. Die Emotionen haben mich ergriffen und zum Essen still verführt. Mein Leben war lustlos und träge geworden. Oft habe ich mich anderes gegeben, als ich mich gefühlt habe“.

Etwas in mir wollte aus dieser Routine hinaus.  
Ich habe gesucht und es kam aus meinem Inneren.

„Bevor ich mich verändern kann, muss ich mich so akzeptieren wie ich bin.“



Mit dieser eigenen Erkenntnis veränderte sich mein Leben.  
Durch eine bewusst entschiedene Ernährungsumstellung, Auseinandersetzen mit dem Umfeld purzelten die Kilos.

Ich glaube

- > es ist wichtig die richtigen Menschen um mich herum zu haben
- > mich von Altlasten zu trennen, welche ich nicht in meinem Leben haben möchte, wie zB Ansammlungen von Dingen in der Wohnung, ärgerliche Menschen die auf mir abladen.

Das heißt also, ich musste auch meinen Freundeskreis durch checken.

> ein weiterer wichtiger Träger ist regelmäßiger Sport,

Meine heutige Lebensqualität zeigt sich täglich darin spontaner, freier und selbstsicherer zu sein.

Schnupfen, Mandelentzündung,... - die ständigen kleinen Krankheiten sind kaum noch da.

Dies möchte ich Teilen - mit meinen Bildern - und ein Ansporn sein für die große Hausnummer ABNEHMEN

**Praxis Lebenspfade dankt  
Selina für diese persönliche Mitteilung ihrer eigenen Welt.**

### **Entscheidend ist das Ja!**

Jede Geschichte ist einzigartig

Hier und da gibt es gewisse Ähnlichkeiten mit anderen Geschichten, doch jedes Leben verläuft anders. Nichts auf der Welt wiederholt sich. ( „Man kann nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen“ Laotse )

Unsere Herkunft und unsere Prägungen machen uns einmalig

Wir reagieren auf sehr individuelle Weise auf alles, was durch Erziehung und Vorbilder angelegt wurde.

Gibt es Aussagen wie „Du kleine Raupe Nimmersatt“, erfahren wir als Kinder, darin eine Wahrheit, weil der Erwachsene ja der Große ist., dem es nachzufolgen gilt.

Das Kosewort kann dazu verleiten immer wieder nach Essen zu greifen, denn dadurch bekomme ich Zuneigung und Aufmerksamkeit.

Hingegen kann eine Stresssituation, z. B. wie Scheidung der Eltern, neuer Wohnort, fremde Menschen, Prüfung , ..... dazu führen, dass ich Süßes, Chips, Nüsse und zuckerhaltigen Getränken nehme, um so in eine bessere Energie zu kommen.

Oder vielleicht sind es Nahrungsmittel mit denen ich mich symbolisch durch die Situation durchbeiße?

Können wir zu unserer Geschichte bedingungslos JA! sagen?

In diesem Moment, in einer bestimmten Zeit, war es ein guter Hilferuf oder Schutzmechanismus.

Durch ein „JA!“ zu diesem Ereignis gebe ich der Geschichte einen neuen Platz.

Das genügt.

„Jetzt kann ich mich aus der Vergangenheit lösen und die gebundene Kraft steht mir für neue Ziele zur Verfügung.“

**Aus dem neuen Bewusstsein heraus habe ich nun Möglichkeiten zur Veränderungen. Wenn ich diese dann täglich übe, entsteht ein neues friedvolles Verhalten im Umgang mit einer alten Stresssituation.**

**Erinnern wir uns daran, dass ich als Kind auch X Mal das Aufstehen üben musste, bis ich endlich laufen konnte..**