

**D**ir Elsy Dirkinshaw  
**Denken**  
**Sie sich schlank!**

Diätfrei  
abnehmen  
in 21 Tagen

Aus dem Amerikanischen übersetzt von  
Giovanni Bandini und Ditte König



Ariston Verlag • Genf/München

# Inhalt

1. <i>Ihr Geist hält Sie gefangen!</i> . . . . .	9
Schritte zu einem neuen Selbstbildnis . . . . .	10
Ein innerer Kampf . . . . .	12
Programmierungen aus der Kindheit . . . . .	13
Mit den Augen eines Kindes . . . . .	15
Ein erster Schritt . . . . .	18
2. <i>Gefangener, befreien Sie sich selbst!</i> . . . . .	21
Verlust des Selbstbewußtseins . . . . .	22
Eine innere Kraft . . . . .	23
Sechs einfache Schritte . . . . .	24
Ein Natur-»Gesetz« . . . . .	27
Die sechs »geistigen« Schritte . . . . .	27
Ihr Gehirn hat Hunger . . . . .	30
Ein Beispiel für falsche Programmierung . . . . .	31
Ein Beispiel für richtige Programmierung . . . . .	32
Wie Sie Ihr Appetitzentrum beeinflussen können . . . . .	33
Zusatzpräparate sind wichtig . . . . .	34
Zu viele Kohlehydrate sind schädlich . . . . .	36
Eine neue Einstellung zum Essen . . . . .	40
3. <i>Lernen Sie sich selbst kennen!</i> . . . . .	43
Eine neue »geistige Diät« (Mentaldiät) . . . . .	44
Ein klassisches Beispiel . . . . .	45
Bewußtmachung ist der Schlüssel zum Erfolg . . . . .	47
Plötzliche Einsichten . . . . .	49

)

*Denken Sie sich schlank!*

Es liegt in Ihrer Hand. . . . .	51
Der Körper gehorcht dem Geist. . . . .	52
Eine Liste möglicher Ursachen. . . . .	54
Und jetzt ausführlich. . . . .	55
Einige kurze Übungen. . . . .	66
4. <i>Schalten Sie Ihren Computer ein!</i> . . . . .	71
Das Ziel ist, wo Sie hinwollen. . . . .	72
Die Reihenfolge ist wichtig. . . . .	75
Zurück zum Ziel. . . . .	76
In drei Schritten zum Idealgewicht. . . . .	78
Jetzt können Sie essen, was immer Sie wollen. . . . .	80
Und so gehen Sie bei der Neuprogrammierung vor. . . . .	81
Mentaldiät und Ihr »schlankes Selbstbildnis«. . . . .	83
Halten Sie Ihr Ziel geheim!. . . . .	84
Mein dreistufiges Gewichtsziel. . . . .	86
Mein Idealkörper-Bild. . . . .	87
5. <i>Die Spiegelbildtechnik</i> . . . . .	89
Suggestive Affirmationen. . . . .	89
Andere Menschen haben Ihr Selbstbild mitgeformt. . . . .	91
Niemand ist schuld. . . . .	93
Sie brauchen es nicht einmal zu glauben ..	96
»Worte der Macht«. . . . .	97
In einundzwanzig Tagen zum Erfolg. . . . .	99
Eine wirkliche Lebenshilfe. . . . .	102
Halten Sie sich an die Tatsachen!. . . . .	103
6. <i>Wie wichtig ist Entspannung?</i> . . . . .	107
Streß, Fettleibigkeit und das Überleben ...	108
Rituelles Essen. . . . .	111

Das ist Anspannung . . . . .	114
Eine Entspannungsübung . . . . .	115
Entspannung öffnet die Tür zum Unterbewußtsein . . . . .	118
Jetzt können Sie selbst die Verantwortung übernehmen . . . . .	121
Der natürliche »Tranquilizer« . . . . .	122
7. <i>Schöpferische Vorstellungskraft</i> . . . . .	123
Ein kleines Experiment . . . . .	124
Eine Botschaft des Unterbewußtseins. . . . .	125
Die vier Bewußtseinszustände . . . . .	128
Die Grund-Entspannungsübung . . . . .	130
Nehmen Sie Ihren Idealkörper an! . . . . .	134
So beenden Sie die Übung . . . . .	137
Das ist es! . . . . .	137
Keine Willensanstrengung . . . . .	138
Das Geheimnis der Mentaldiät . . . . .	138
Mein tägliches Gelübde. . . . .	140
8. <i>Lernen Sie verzeihen!</i> . . . . .	141
Wir bestrafen uns letztlich selbst . . . . .	142
Vergeben Sie anderen! Vergeben Sie sich selbst! . . . . .	144
Vergebung wirkt Wunder. . . . .	145
Üben Sie zu verzeihen! . . . . .	147
Und wenn Sie nicht vergeben können? . . . . .	151
Vergeben öffnet die Türen. . . . .	153
9. <i>Die Barrieren des Geistes</i> . . . . .	155
Neues gegen Altes. . . . .	156
Beharrlichkeit führt zum Erfolg . . . . .	157
Sie können sich geistig umprogrammieren . . . . .	159
Ihr Bewußtsein bestimmt . . . . .	162
Unterbewußtsein gegen Willenskraft . . . . .	164

10. Sie haben den Schlüssel - öffnen Sie das Gefängnis! . . . . .	167
Wissen ist Macht . . . . .	168
Die »automatische Diät« . . . . .	170
Ein wirkungsvolles neues Selbstbild . . . . .	172
11. Weitere Schlankheitstips. . . . .	175
Ein tausendfach erprobtes Programm _____	175
Einige besondere Hilfsmittel . . . . .	176
Die einzelnen »Hilfsmittel« dieses Kapitels. . . . .	179
(1) Geistige Übung, um das Unterbewußtsein gegen Süßigkeiten zu programmieren. . . . .	180
(2) Geistige Übung zur Programmierung gegen Kohlehydrate. . . . .	187
(3) Geistige Übung zur Feststellung Ihres ganz persönlichen Idealgewichts. . . . .	192
(4) »Schlanke« Küche. . . . .	195
(5) Vier Tips, wie Sie mehr Nährwert aus weniger Essen erhalten können. . . . .	196
(6) Kalorientabelle und Umrechnungsformel. . . . .	197
(7) Einige zusätzliche Affirmationen. . . . .	199
(8) Eine Diät für die einundzwanzig Tage der Neuprogrammierung. . . . .	200
(9) Trainingsplan zur Mentaldiät . . . . .	203
Die wichtigsten suggestiven Affirmationen. . . . .	204
Persönliche Notizen und Beobachtungen . . . . .	205
Sachregister. . . . .	209