

Dir 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

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. Schalten Sie Ihren Computer ein!	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. Die Spiegelbildtechnik.	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. Wie wichtig ist Entspannung?	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