



Achte und Liebe Dein Selbst

Sei Du selbst, denn Du bist Einzigartig

Warum „Vorsätze fürs neue Jahr“ oft scheitern bevor du damit beginnst oder deine Vorsätze nicht von längerer Dauer sind. Es gibt dafür mehrere Gründe, die du sicherlich auch kennst, nur selten bewusst gemacht hast.

Ich möchte dir auch aufzeigen, wie es möglich ist, dass das was du ändern möchtest funktioniert.

Es liegt immer und allein an dir selbst, denn auch wenn ich dir Wissen an die Hand gebe, wenn du es für dich nicht möchtest, wird es auch weiterhin nicht von Dauer sein.

Hier die Gründe und ich werde im Video auf jeden Punkt ausführlich eingehen.

- Ein Vorsatz zu einem bestimmten Zeitpunkt bedeutet **Druck** und **Zwang** also **Stress**
- Oft sind die Vorsätze aus den **falschen Gründen**
- Wenn du deine Vorsätze dann umsetzt, tust du es wahrscheinlich mit wenig **Spaß** und **Freude**

Werde dir über folgendes bewusst. Der Gedanke du solltest etwas für deine Gesundheit tun, kommt nicht aus deinem Kopf, sondern aus deinem Bauch und deshalb möchtest du instinktiv etwas für dich tun, aber es scheitert aus den oben genannten Gründen im Kopf oder besser bei deinem Verstand. Der Verstand ist unsere Komfortzone und alles was du darüber hinaustun möchtest, stößt auf Widerstand von deinem Verstand und genau deshalb führen die oben genannten

Gründe dazu, dass du gar nicht erst beginnst oder nach kurzer Zeit es wieder beendest.

Wenn du diesen Gedanken hast, etwas für dich zu tun und deine Gesundheit, dann solltest du folgendes überlegen:

- Was möchtest du für dich **tun** und **warum**
- **Achte** auf dich und **beobachte** dich und wie bekomme ich es in **meinen Alltag integriert**
- Bei vielen geht es oft um **sportliche Aktivitäten** oder um das **Thema Ernährung**. Es wäre im Vorfeld gut, wenn du nicht wie die meisten ins **Fitnessstudio** läufst oder **Joggen** gehst, denn **du bist nicht die Anderen**, sondern du bist du. Wenn es um das Thema **Ernährung** geht, beschäftige dich damit **Rezepte**, was dir schmecken könnte und wenn du zwischen drin auf Ungesundes Appetit hast, dann lasse es zu.
- Es geht darum, an den Dingen **Spaß** und **Freude** zu haben und nicht um sich zu **Quälen** und um **Motivation** und diese bekommst du mit Spaß und Freude und wenn du dich nach jedem Mal **dich selbst lobbst und dich selbst anerkennt**.

Es sollte bei all Diesen Dingen ausschließlich um dich gehen, denn dieser Gedanke der dich dazu bringt etwas zu tun, gilt nur dir und für dich und für sonst niemanden.

Wenn du darüber mehr wissen möchtest, findest du mich auf meiner Homepage www.achteundliebedeinselbst.de

Ich wünsche dir viel Spaß mit meinem Video und dann viel Erfolg bei deiner Umsetzung.

LG Patricia Rieck

Hier geht's zum Video <https://youtu.be/DMH4t-jexAg>