

*Christa Daschner*

# **Reisebeschreibung**

## **Deine emotionale Reise zum Traumgewicht**

**Abnehmen mit EFT:  
Das ganz andere 6-Wochen-  
Abnehm-Programm**

# HERZLICH WILLKOMMEN

Du hast schon so oft versucht, abzunehmen? Und entweder keinen Erfolg gehabt oder das Gewicht war schnell wieder drauf?

Dann ist es Zeit, einen anderen Weg einzuschlagen. Denn erst dann, wenn deine tiefliegenden Muster verändert sind, kann dein Körper das Gewicht dauerhaft loslassen.

*Lass dich auf ein diese Reise.*



Ich bin Christa Daschner,  
Coach und EFT Practitioner.

Deine Reisebegleiterin in diesem  
Programm. Hier geht es um Dich!  
Los geht's!

*Deine Christa*

C h r i s t a D a s c h n e r

Stress Management & Abnehm-Coach / EFT Practitioner



# Herzlich Willkommen!



## Wo deine Reise hinführt!

Ich freue mich, dass wir die nächsten 6 Wochen zusammen verbringen und dein Leben verändern werden. Denn dafür bist du hier.

Dieses Programm ist kein klassisches Abnehm-Programm mit Verzicht, Kalorienzählen und Sportpflicht.

Sicher, gute Ernährung und Bewegung helfen, gesund zu sein und Gewicht zu verlieren. Doch das ist nicht alles.

**Deine emotionalen Konflikte und Themen zu heilen und loszulassen macht den Unterschied.**

Ich möchte, dass du dich mit dir selbst und deinen Mustern auseinandersetzt. Dass du dich besser kennenlernst als je zuvor. Dass du alte Muster und Verletzungen loslassen kannst. Und wie ganz nebenbei wirst du Gewicht verlieren.

In diesem Programm lernst du EFT, also die Emotional Freedom Technique, kennen und setzt es für dich ein. Ich nenne es oft einfach Klopfen oder EFT-Klopftechnik.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass es Stress schnell abbaut und dass Heißhungerattacken durch das Klopfen ganz leicht verschwinden. Auch bei Angstzuständen, Depressionen und Schmerzen ist es phänomenal wirksam.

Ich will dich hier nicht mit Studien langweilen. Falls du mehr dazu wissen willst, sprich mich einfach darauf an.

# Deine Reise beginnt

Jeder kann über eine kurze Zeit eine Diät machen und Gewicht verlieren.

Die meisten Deutschen haben bereits eine oder mehrere Fastenkuren, Diäten oder andere Abnehmversuche hinter sich.

Die Statistik spricht von 82 Prozent aller Deutschen, die innerhalb von zwei Jahren eine Diät begonnen oder abgeschlossen haben. Davon sind rund 60 Prozent nicht erfolgreich und enden sogar mit dem sogenannten Jo-Jo-Effekt. Einige Kilos runter und dann gleich wieder einige Kilos rauf, im schlimmsten Fall wiegt man dann sogar mehr als zuvor.

Das Gewicht ist ganz schnell wieder drauf,

- wenn du deine bisherigen Erfahrungen, Fehlschläge und Gefühle nicht verarbeitet hast.
- wenn du dich psychisch und emotional nicht wohlfühlst mit dem geringeren Gewicht.

Deine Gefühle kontrollieren deine Überzeugungen über dich selbst, dein Gewicht und deinen Wert.

Sie kontrollieren auch dein Handeln.

Was trägt noch dazu bei, dass du auf nicht auf Dauer erfolgreich bist?

- negative Selbstgespräche,
- negatives Denken über dich selbst,
- negative eigene Sichtweise,
- Selbstkritik
- deine Überzeugungen, Einstellungen, unterbewussten Gedanken
- deine Motivationen und
- deine Absichten

Das alles erzeugt Stress. Jeder hat Stress, niemand ist immun dagegen.

Wenn du ein Tool hast, womit du dich beruhigen kannst, kannst du besser mit Stress umgehen. Und du brauchst das Essen nicht mehr als Ausweg.

Emotionales Essen wirkt deshalb, weil es dich beruhigt.

Chronischer Stress macht dich verwundbar, lässt dich am Gewicht festhalten, gaukelt dir vor, dass du hungrig bist, lässt dich vernünftiges Essen und Bewegung vergessen, weil du es nur noch gemütlich und komfortabel haben willst.

Weder Diäten noch Sport beheben das Problem. **Deine emotionalen Konflikte und Themen zu heilen und loszulassen macht den Unterschied.**

Die EFT-Klopftechnik hilft, den Stress, der durch deine Sorgen, Gedanken oder Ängste entsteht, zu beruhigen. In jeder Zelle, jedem Teil deines Körpers, deines Geistes und deiner Seele, damit alle an einem Strang ziehen, um deine Ziele der Gewichtsabnahme zu unterstützen.

Du wirst hier nicht nur die Technik lernen, sondern auch erfahren, wie es dir hilft, Gewicht abzunehmen und zwar dauerhaft.

Dazu bekommst du alle Werkzeuge an die Hand, die du brauchst, um mit Gelüsten und emotionalem Verlangen umzugehen, wann immer sie auftreten.

# Deine Reisebeschreibung

Bekanntermaßen erzielt man die besten Ergebnisse bei allem, was man im Leben tut, wenn man sich wirklich bemüht. Um das Beste aus diesem Programm herauszuholen, lass dich voll und ganz darauf ein. Gib dein Bestes - für dich!

Die Werkzeuge und Techniken, die ich dir hier anbiete, wirken schneller als alles andere, was ich kenne, aber nur, wenn du sie bei jeder Mahlzeit und jeden Tag anwendest.

## **Setz dich in den nächsten sechs Wochen an erster Stelle.**

Du verdienst die Gesundheit und den Körper, den du dir wünschst, und indem du diesen Kurs befolgst, stellst du dich selbst auf den Erfolg ein. Dies ist deine oberste Priorität für die nächsten sechs Wochen.

## **Schreibe deine Gedanken auf.**

Benutze ein persönliches Notizbuch, um deine Fortschritte festzuhalten. Schreibe deine Erkenntnisse auf, während du die Übungen machst. Alles, was du über dich herausfindest, hilft dir. Das sind Punkte, an denen du alleine oder mit mir arbeiten kannst.

## **Stelle Fragen**

Stelle deine Fragen in der Gruppe, damit die anderen auch von deiner Reise profitieren können. Du wirst erstaunt sein, was sich alles verändert.

## **Die Regeln für dieses Programm**

Außerdem möchte ich dir gerne ein paar Regeln an die Hand geben, damit du diesen Kurs genießen kannst:

## **Mache keine Diät oder bestrafe dich mit extremen Übungen.**

Das hat wahrscheinlich in der Vergangenheit schon nicht funktioniert, und jetzt gehen wir einen anderen Weg.

## **Akzeptiere dich so, wie du JETZT bist.**

Alles andere wäre nur ein ankämpfen gegen dich selbst. Akzeptieren bedeutet nicht, dass es immer so bleiben muss, sondern nur, dass du siehst, wie es im Augenblick ist. Wenn akzeptieren zu schwierig ist, respektiere es.

**Nutze dein Gewicht nicht mehr als Ausrede** dafür, nicht glücklich zu sein oder nicht das zu tun, was du im Leben willst.

**Mache alle Übungen mit** und schreibe dir auf, was in dir vorgeht, welche Gedanken aufkommen, was du fühlst.

**Klopfe jeden Tag.** Schon 10 Minuten helfen dir.

# Der Ablauf

Es geht um Dich - dein 6 Wochen Abnehm-Programm: Deine Reise zu dir selbst, um deinen eigenen Weg zu deinem idealen Körper und zu mehr Gesundheit zu finden. Abnehmen mit der Unterstützung von EFT-Klopftechnik.

**01**

Deine Reise beginnt

**02**

Erkenne und bezwinde deine Gelüste

**03**

Leitfaden für natürlich schlanke Ernährung

**04**

Vermeide Selbstsabotage beim Abnehmen

**05**

Emotionales Essen - Was fehlt dir?

**06**

Was steht im Weg?

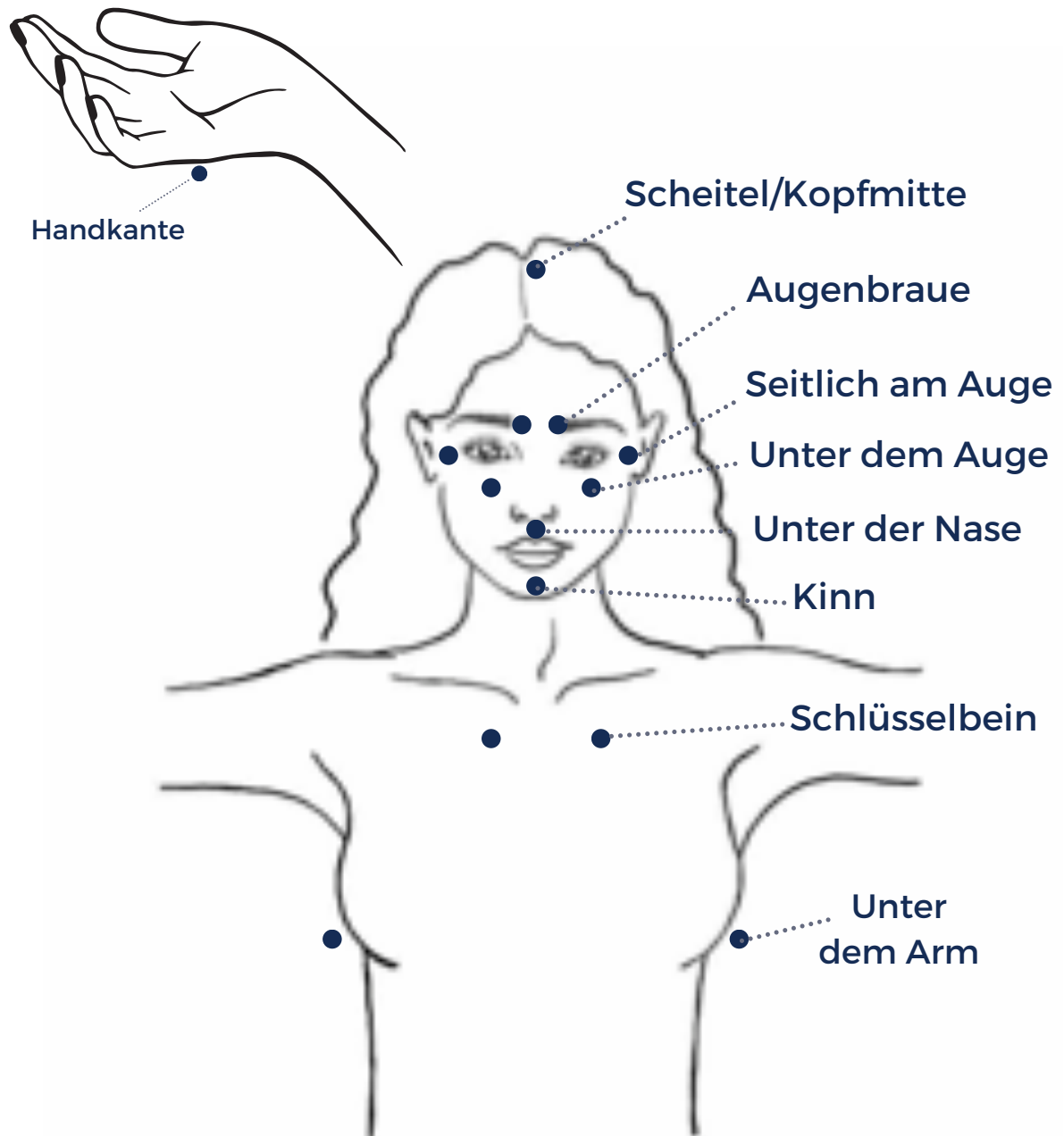
**07**

Bonus: Schnellstart Klopf-Guide

**08**

Bonus: Klopfskripte

# Schnell-Start in die EFT-Klopftechnik: **Die EFT-Klopf-Punkte**



(c) 2022/Christa Daschner

# Schnell-Start in die EFT-Klopftechnik: Die EFT-Schritte

## FOKUS

Wähle ein spezifisches Thema.

Denke an die Situation. Was fühlst du? Wo fühlst du es?

Je spezifischer du bist, umso besser sind deine Ergebnisse.



## STRESS-LEVEL

Spüre in dich hinein. Wo fühlst du dein Problem?

Wie stark ist es?

Skala von 0 = keine Intensität bis 10 = höchste Intensität?



## START-SATZ

Klopfe auf die Handkante + wiederhole 3 mal den folgenden Satz:

Auch wenn ich (dein spezifisches Thema), akzeptiere ich mich.



## KLOPF-SEQUENZ

Klopfe mit 2 Fingern auf die 8 Punkte.

Beginne am Scheitel und klopfe ca. 7 mal auf die Punkte.

Wiederhole dabei eine kurze Erinnerung (dieses Thema, dieser Schmerz) zu deinem spezifischen Thema.

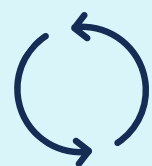


## DER PROZESS

Atme tief ein und aus. Spüre in dich hinein.

Wo stehst du jetzt auf der Skala von 0 -10?

Wenn dein Wert größer als 2 ist, dann wiederhole die Schritte.



# Woche 1



## EFT-Klopfen hilft

Die vielen Gedanken über das Gewicht und das Essen, die Anforderungen aus unserem Alltag, vieles in unserem Leben erzeugt Stress. Jeder hat Stress, niemand ist immun dagegen.

Wenn du ein Tool hast, womit du dich beruhigen kannst, kannst du besser mit Stress umgehen. Du brauchst das Essen nicht mehr als Ausweg. Emotionales Essen wirkt deshalb, weil es dich beruhigt.

Chronischer Stress macht dich verwundbar, lässt dich am Gewicht festhalten, gaukelt dir vor, dass du hungrig bist, lässt dich vernünftiges Essen und Bewegung vergessen, weil du es nur noch gemütlich und komfortabel haben willst.

Weder Diäten noch Sport beheben das Problem. **Deine emotionalen Konflikte und Themen zu heilen und loszulassen macht den Unterschied.**

Das Klopfen hilft dir, den Stress, der durch die täglichen Anforderungen, deine emotionalen Konflikte und Probleme entsteht, den Kampf oder Flucht Reflex, zu beruhigen.

In diesem Programm wirst du die EFT-Klopftechnik kennenlernen und einsetzen. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass es schnell Stress abbaut und dass Heißhungerattacken durch das Klopfen verschwinden. Auch bei Angstzuständen, Depressionen und Schmerzen ist es phänomenal wirksam.

# Woche 1: Deine Aufgabe



## Dein Warum ist wichtig

Bevor du dich auf die Reise zum Abnehmen begibst, stelle dir diese wichtigen Fragen:

**Warum? Wieso beginne ich diese Reise, um Gewicht zu verlieren?  
Wie will ich mich fühlen, wenn ich das Ziel erreicht habe?**

Es mag banal klingen, aber die Antwort auf diese Frage könnte den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg dieses Programms ausmachen.

Dein Gehirn ist ständig auf der Suche nach Antworten Frage: Warum beginne ich diese Reise, um Gewicht zu verlieren?

Wenn dein Gehirn kein klares Bild von dem Ergebnis hat, lässt es sich leicht ablenken. Sobald du ein klares Bild vom Endergebnis hast und weißt, warum du dieses Ziel erreichen willst, erstellt dein Gehirn automatisch einen Plan und beginnt unbewusst damit, die Punkte zu verbinden, die notwendig sind, um dieses Ziel zu erreichen.

Stelle dir das Endergebnis vor. Male dir genau aus, was dann ist. Wie du dich fühlst. Was du tust. Wie dein Umfeld ist.

So erhält dein Gehirn die Botschaft, dass es das zusätzliche Gewicht nicht länger festhalten muss und beginnt automatisch, es loszulassen.

Nimm dir einen Moment Zeit und denke über deine Motivation nach, schlank und gesund zu werden.

Und überlege dir, wie du dich dann fühlen wirst, wenn du das Ziel erreicht hast.

Schreibe deine Antworten in dein Notizbuch oder auf die nächste Seite.