

Christa Daschner

Reisetagebuch

Deine emotionale Reise zum Traumgewicht

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

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 diese Reise.



Ich bin Christa Daschner,
Coach und EFT Practitioner.

Deine Reisebegleiterin in diesem
Programm. Denn hier geht es um Dich!

Deine Christa

Christa Daschner

Stress Management & Abnehm-Coach / EFT Practitioner



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

Sicherheit beim Abnehmen

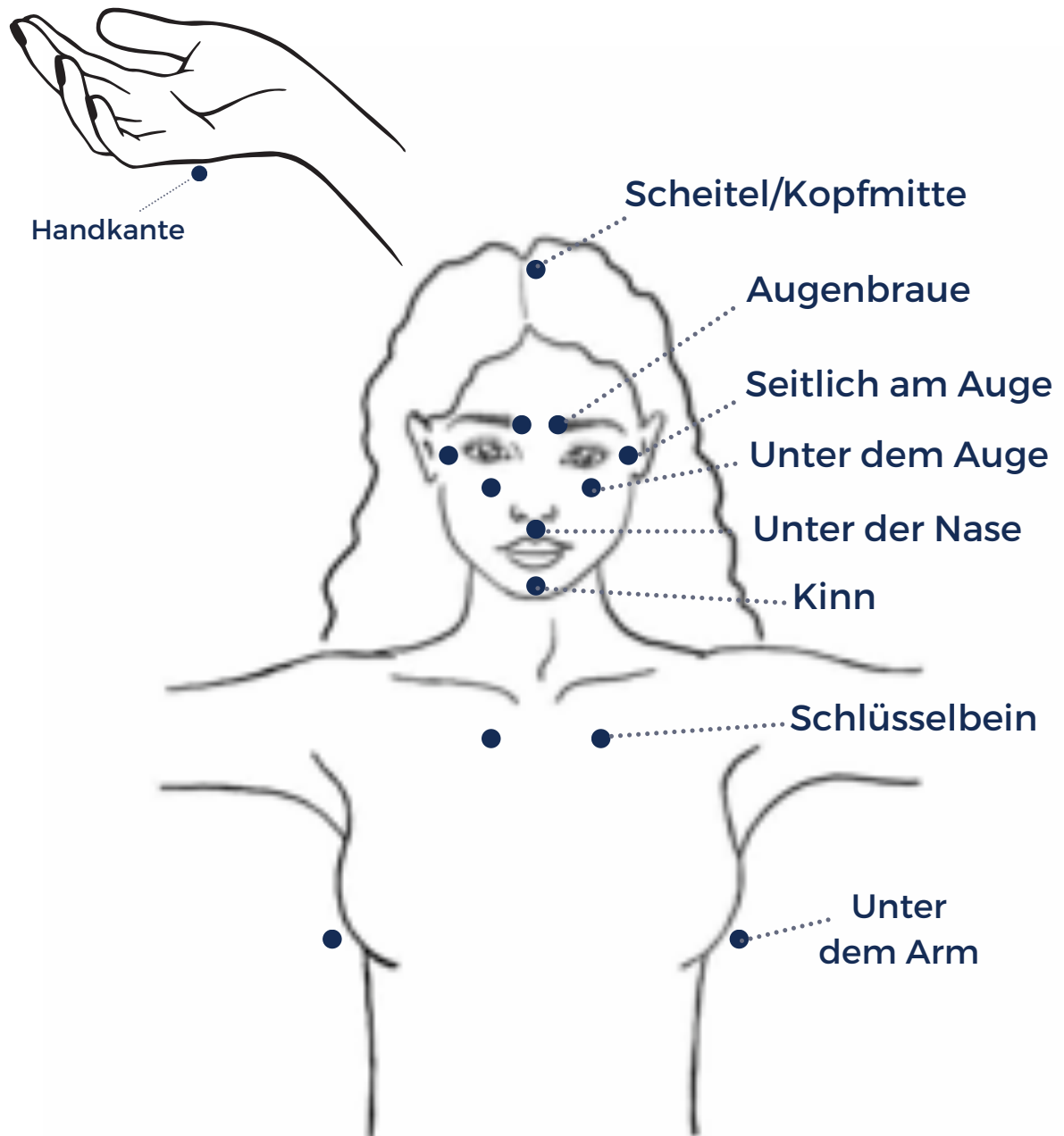
07

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.



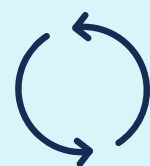
KLOPF-SEQUENZ

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



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.

