MEIN FITNESS

06. März 2021

Was ist Autosuggestion und kann es beim Abnehmen helfen?

Autosuggestion ist kein New-Wave-Hokuspokus, sondern eine psychologische Technik, die seit mehr als einem Jahrhundert angewendet wird. Autosuggestion nutzt die Kraft Ihres Unterbewusstseins, um Ihr Verhalten zu beeinflussen. Aber kann es Ihnen zugute kommen? Es gibt einen Ausdruck, der besagt, dass Sie das sind, was Sie denken. Wir sind alle Produkte der Summe unserer Gedanken. Wir sind nur durch die Decke begrenzt, die wir in unserem eigenen Kopf festgelegt haben. Die Art und Weise, wie Sie sich vorstellen und sehen (Selbstbild), ist entscheidend für Ihren langfristigen Erfolg und Ihr Glück. Ihr Verhalten und die Gewohnheiten, die Sie entwickeln, sind teilweise auf &amp;hellip;

Autosuggestion ist kein New-Wave-Hokuspokus, sondern eine psychologische Technik, die seit mehr als einem Jahrhundert angewendet wird. Autosuggestion nutzt die Kraft Ihres Unterbewusstseins, um Ihr Verhalten zu beeinflussen. Aber kann es Ihnen zugute kommen?

Es gibt einen Ausdruck, der besagt, dass Sie das sind, was Sie denken. Wir sind alle Produkte der Summe unserer Gedanken. Wir sind nur durch die Decke begrenzt, die wir in unserem eigenen Kopf festgelegt haben. Die Art und Weise, wie Sie sich vorstellen und sehen (Selbstbild), ist entscheidend für Ihren langfristigen Erfolg und Ihr Glück. Ihr Verhalten und die Gewohnheiten, die Sie entwickeln, sind teilweise auf Ihre Denkmuster zurückzuführen.

Was ist Autosuggestion?

Autosuggestion basiert auf dem Konzept, dass wir zuerst unser Denken ändern müssen, um unser Verhalten, unsere Eigenschaften oder Gewohnheiten zu ändern. Autosuggestion wird häufig in Selbstverbesserungsprogrammen verwendet, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, wie z.

- Gewicht verlieren
- Aufhören zu rauchen
- Mehr Vertrauen
- Reichtum anziehen
- Verbesserung der sportlichen Leistung
- Eine Phobie heilen

Bei der Autosuggestion wird Ihr Unterbewusstsein regelmäßig mit positiven Anweisungen gefüllt. Ihr Unterbewusstsein nimmt ständig Informationen über Ihre Sinne auf, aber vieles davon ist negativ. Ihr Bewusstsein handelt auf die Informationen, die von Ihrem Unterbewusstsein aufgenommen werden. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, ist die Verwendung von Affirmationen. Dies sind positive Aussagen, die Sie regelmäßig wiederholen, normalerweise beim Aufwachen und vor dem Schlafengehen. Diese Aussagen beziehen sich auf alles, was Sie erreichen möchten. Damit Autosuggestion funktioniert, müssen Sie Ihren Geist von negativen Gedanken befreien, sobald sie auftreten.

Verwenden Sie I Am Statements

Ihre Vorschläge sollten sich auf ein Ergebnis oder ein Ziel beziehen, das Sie wünschen. Positive Aussagen, die mit den Worten beginnen, die ich bin, können in der Tat sehr kraftvoll sein. Dies liegt daran, dass Sie in der Gegenwart eine Aussage machen, die sich direkt auf Sie bezieht. Wenn Ihr Ziel beispielsweise darin besteht, Gewicht zu verlieren, können Sie die folgenden Aussagen verwenden:

Ich werde jeden Tag schlanker.

Ich werde 15 Pfund verlieren.

Ich ernähre mich jeden Tag gesund.

Ich werde fitter und stärker.

Ich sehe besser aus als je zuvor.

Kann Autosuggestion bei mir funktionieren?

Am Anfang wird sich Autosuggestion für Sie sehr fremd anfühlen, und Sie mögen sich ein wenig albern fühlen, aber bleiben Sie dabei. Sie müssen auch eine echte Überzeugung in Ihr Autosuggestion-Programm einbringen und glauben, dass es wirklich für Sie funktionieren wird. Übe jeden Tag Autosuggestion und beginne dich selbst zu sehen, wie du sein willst.

Autosuggestion und Gewichtsverlust

Autosuggestion kann Ihnen beim Abnehmen helfen, aber Sie benötigen auch eine gesunde Ernährung und ein Trainingsprogramm. Stellen Sie sich vor, Sie sehen schlank und gesund aus. Stellen Sie sich intensiv vor, wie Sie sich fühlen und was Sie tragen werden. Bauen Sie positive Bilder in Ihrem Kopf auf, unterstützt von positiven Vorschlägen in Form von Affirmationen. Es wird Ihnen helfen, Ihre Essgewohnheiten zu ändern.

Machen Sie Ihr Unterbewusstsein zu einem Ort voller Positivität und nutzen Sie die Kraft der Autosuggestion.

Inspiriert von Chris Waddington

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net