

Jessica Lütge

LIEBE
DEINE
KILOS
UND DU WIRST
SCHLANK

Liebevoll und sanft abnehmen ohne Diät



Alle Rechte vorbehalten.

Die auf der CD-ROM und im Buch befindlichen Dateien sind urheberrechtlich geschützt. Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches oder der CD ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Die Erstellung von Kopien der CD, die nicht ausschließlich dem persönlichen Gebrauch dienen, ist nicht erlaubt. Auch Wiederverkäufern dürfen CD und Buch nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-507-7

1. Auflage 2016

Gesprochen von Jessica Lütge

Musik: Electric Air Project / gemafrei-music.de

Gestaltung Et Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © vectorgirl, www.fotolia.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

HINWEIS Die Ratschläge, Anwendungen und Übungen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt und wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Dennoch können nur Sie selbst entscheiden, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen. Die Angaben dieses Buchs sind kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlungen. Weder Autorin noch Verlag übernehmen für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, indirekte oder direkte Gewährleistungen.

Die Inhalte dieses Buchs sollen keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autorin und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.

Liebe deine Kilos und du wirst schlank

Liebevoll und sanft abnehmen ohne Diät

Wunderschön, dass Sie sich Ihren Traum vom Wohlfühlgewicht erfüllen möchten. Ja, Sie können es wirklich schaffen. Ich selbst habe jahrelang verschiedene Diäten ausprobiert, aber nichts hat geklappt. Bis ich schließlich völlig ohne Diät ganz sanft 30 Kilos abgenommen habe. Mit dieser CD möchte ich Sie gerne bei Ihrem Traum unterstützen.

In den vier angeleiteten Meditationen ...

... erfahren Sie, wie Sie sanft und angenehm Ihre Kilos schmelzen lassen dürfen.

... fühlen Sie innerlich, wie Sie Ballast loslassen können.

... entdecken Sie Ihre innere Oase und wie diese Sie nährt.

... erleben Sie einen Tag mit Ihrem Wohlfühlgewicht.

Ja, die Kilos *dürfen* schmelzen – sanft und liebevoll. In der Meditation begleite ich Sie dabei, wie das geschieht. Abnehmen ist auch eine innere

Haltung. Es ist ganz wichtig, dass man sein Wohlfühlgewicht vor Augen hat und sich auch die innere Erlaubnis zum Abnehmen gibt. Oftmals halten uns nämlich noch alte Glaubenssätze von mehr Leichtigkeit ab. Und mit dieser Meditation dürfen die Kilos immer leichter schmelzen.

Auch das Thema »Loslassen« spielt beim Abnehmen eine große Rolle. Es tut gut, wenn man Ballast ablegen kann. Haben Sie auch schon einmal bemerkt, wie befreiend es ist, wenn man alten Krimskrams aufräumt und ihn loslässt? Herrlich! Das geht nicht nur mit Dingen so, sondern sogar mit Einstellungen oder Situationen. Sanftes Loslassen zeigt einem auch, dass man sich ebenso leicht von seinen überflüssigen Kilos trennen darf.

Wenn wir vermehrt Süßigkeiten oder Knabbereien essen, symbolisiert dies oft, dass wir uns nach etwas anderem sehnen, was uns im Leben nährt. Deshalb begeben Sie sich in der Meditation in eine wunderschöne innere Oase, in der Sie genährt werden – mit dem, was Ihnen wirklich guttut. Natürlich völlig ohne Kalorien. 😊

So werden Sie innerlich gestärkt und haben auch im Alltag wieder mehr Kraft.

Ein Tag mit dem eigenen Wohlfühlgewicht – eine wunderschöne Vorstellung, damit Sie Ihr Ziel auch bald erreichen können. Mit inneren Bildern erleben Sie bereits jetzt schon Ihr Wohlfühlgewicht mit allen Sinnen.

So haben Sie den größten Nutzen von der CD

Nehmen Sie sich für jede Meditation ausreichend Zeit. Am besten legen Sie sich ganz gemütlich hin und machen es sich bequem. Schließen Sie die Augen, kommen Sie zur Ruhe und lassen Sie sich entspannt durch die Meditation führen. Suchen Sie sich eine Meditation je nach Ihrem Wunsch oder Ihrer Stimmungslage aus. Sie wissen am besten, was gerade für Sie passt. Sie brauchen keine bestimmte Reihenfolge einzuhalten.

Am besten hören Sie die Meditation in regelmäßigen Abständen. So können Sie vor Ihrem inneren Auge immer wieder neue Aspekte entdecken, die Ihnen guttun.

Geben Sie sich auch genügend Zeit und Raum für das Abnehmen. Dies ist keine Hauruck-Methode wie bei einer »normalen« Diät, sondern es

geschieht ganz sanft und liebevoll – gerade ohne Diätvorgaben. Das braucht allerdings auch etwas Zeit.

Und noch ein kleiner Hinweis: Auf der CD sage ich »du«, so ist alles noch ein bisschen persönlicher.

