

Warum Diäten nicht funktionieren - und was Sie dagegen tun können

Von Wendie Webber (Tribe of Healers)

Wenn Sie jemals eine Diät gemacht haben, ist es wahrscheinlich nicht das erste Mal. Eine Diät ist schwer. Eine Diät erfordert Willenskraft. Sie müssen sich bewusst daran erinnern, dabei zu bleiben.

Eine Diät macht Sie müde und launisch.

Sie fühlen sich benachteiligt. Und wenn Sie auf Diät sind, können Sie nur an das Essen denken. Ist es also ein Wunder, dass Ihre Motivation nachlässt?

Bevor Sie es wissen, nehmen Sie das ganze Gewicht wieder zu - und noch mehr. Und dann sind Sie schlimmer dran als zu Beginn.

Dies kann für viele Menschen eine echte Quelle der Frustration sein. Und Frustration macht alles nur noch schlimmer. Das wissen Sie also schon...

Diäten funktionieren nicht.

Eine Diät funktioniert nur so lange, wie lange Sie sich an Ihr Diät halten. Aber irgendwann weichen alle vom Weg ab.

Eine Diät ist auf lange Sicht nicht nachhaltig. 50% der erwachsenen Amerikaner machen eine Diät. 80% versuchen es alleine. Und irgendwo zwischen 90 und 95 Prozent aller Diät-Machenden werden innerhalb von fünf Jahren das Gewicht wiedererlangen, das sie verloren haben.

Denken Sie darüber nach ...

95 Prozent aller Diäten scheitern.

Wenn Ihr Mobilfunkanbieter eine Erfolgsquote von 5 % beim Durchstellen von Anrufen hätte, würden Sie Ihren Vertrag mit ihm weiterhin verlängern? Warum also macht der typische Diät-Machender jedes Jahr vier Diätversuche? Das ist die Definition von Wahnsinn. Immer wieder das Gleiche zu tun und dabei ein anderes Ergebnis zu erwarten. Stoppen Sie den Wahnsinn! Das Problem ist nicht, das Gewicht zu verlieren. Das Problem ist, den Gewichtsverlust zu halten.

Die meisten Menschen werden zunächst einige Erfolge mit einer Diät haben.

Dies liegt daran, dass die Motivation zu Beginn eines Programms in der Regel recht hoch ist. Und deshalb haben viele Gewichtsverlust-Programme ein Schnellstart-Programm. Es geht darum, die höhere Motivation zu nutzen, die von Anfang an da ist.

Das Problem ist, dass nach einer Weile eine Diät alt wird. Und alte Verhaltensweisen fangen an, sich wieder einzumischen. Es dauert nicht lange, bis Sie wieder da sind, wo Sie angefangen haben - nur noch schlimmer, weil Sie bald ein paar Pfunde mehr

hinzugefügt haben. Und das liegt daran, dass etwas passieren wird, das Ihren Erfolg sabotiert.

Die Versuchung wird ihren hässlichen Kopf heben.

Sie werden auf einer Party oder in einem Restaurant sein und Ihr Gewichtsziel vergessen. Sie versprechen sich, dass dies nur dieses eine Mal ist. Sie verdienen es. Es ist nur Einmal. Morgen werden Sie gleich wieder Ihr Programm weitermachen. Und morgen kommt nie.

Schlimmer noch, Sie werden völlig die Kontrolle verlieren und erleben einen regelrechten Rausch. Sie werden alles essen, was in der Nähe ist. Am nächsten Morgen hassen Sie sich dafür. Es ist nicht Ihre Schuld. So funktioniert das Unterbewusstsein.

Das Unterbewusstsein steuert das Verhalten. Und sein Hauptanliegen ist es, Sie zu schützen. Es wird also alles tun, um die Sicherheit in der Status Quo-Zone zu gewährleisten, denn das ist, wo Sie jetzt sind. Das kennen Sie, damit sind Sie gewohnt umzugehen.

Wenn der Status Quo ist, dass Sie jeden Abend einen Liter Hagan Daz essen, wird Ihr Unterbewusstsein sein Bestes tun, um sicherzustellen, dass Sie dieses Verhalten beibehalten. Deprimierend, ich weiß. Dies macht es schwierig, Veränderungen herbeizuführen.

Bewusst wollen Sie das Richtige tun.

Sie möchten dauerhaft gesunde Entscheidungen treffen. Und Sie wissen, was Sie tun müssen, um ein gesundes Gewicht zu halten. Sie können es einfach nicht. Und das liegt am Schmerz-Vergnügen-Prinzip.

Menschen sind fest verdrahtet, um Vergnügen zu suchen und Schmerzen zu vermeiden. Das Essen ist angenehm. Essen kann Schmerzen betäuben. Und eine Ernährungsumstellung wird nichts an diesem grundlegenden menschlichen Antrieb ändern, der darin besteht, sich gut zu fühlen. Und zu vermeiden, sich schlecht zu fühlen.

Dies ist das Territorium Ihres Unterbewusstseins.

Das Unterbewusstsein ist der emotionale Verstand. Es ist der Teil von Ihnen, der an Gefühlen, Erinnerungen und Überzeugungen festhält, die Ihre Identität und Ihre Erwartungen an das Leben geprägt haben.

Das ist es, was das Verhalten antreibt. Wenn Sie also versuchen, die bewusste Willenskraft zu nutzen, um all das zu überschreiben, müssen Sie dazu bestimmt sein, sich den 95 Prozent der Diät-Haltenden anzuschließen, die zum Scheitern verurteilt sind.

Also, was machen Sie?

1. Erkennen Sie, dass Ihr Unterbewusstsein niemals der Feind ist.

Es ist da, um Ihnen zu helfen, Ihre wichtigsten Bedürfnisse zu befriedigen. So können Sie glücklich sein. Und es hat immer einen sehr guten Grund, das zu tun, was es tut.

Wenn es Sie zum Essen antreibt, dann macht dies aus bester Absicht. Es hilft Ihnen entweder ärgerliche, aufgebrachte Gefühle zu beruhigen oder es bietet Ihnen eine Möglichkeit, Schmerz selbst zu behandeln. Oder es beschützt Sie, indem Sie das Gewicht festhalten. Es ist Ihr allerbesten Freund, wenn Sie sich niedergeschlagen fühlen.

2. Erkennen Sie, dass das Bewusstsein weiß, was Sie tun müssen, um Gewicht zu verlieren.

Das Problem ist, dass es nicht die Macht hat, die unterbewusste Erste Direktive außer Kraft zu setzen – nämlich Sie zu schützen. Wenn Sie also mehr als einmal versucht haben, Gewicht zu verlieren und gescheitert sind, liegt dies wahrscheinlich daran, dass Ihrem Verhalten ein tieferliegendes Bedürfnis zugrunde liegt.

Gewicht ist selten nur ein Verhaltensproblem.

Die meisten Menschen merken das nicht. Dies verschärft das Problem nur, weil sie denken, dass sie mit schlechten Genen verflucht sind. Und dass es ihnen an Willenskraft fehlt. Und das stimmt einfach meistens nicht.

Wenn Sie in der Vergangenheit an Gewicht verloren haben, dann kann das Problem nicht an Ihren Genen liegen. Und auch nicht daran, dass es Ihnen an Willensstärke fehlt. Es ist nur so, dass Willenskraft nicht ausreicht, um das unterbewusste Bedürfnis nach Nahrung zu überwinden. Was ist also die Lösung?

Die Lösung besteht darin, Zugang zum Unterbewusstsein zu erhalten und den inneren Antrieb zu ändern. Hypnose gibt uns Zugang zur unterbewussten Ebene des Geistes. Und sie kann es Ihnen viel einfacher machen, die gewünschte Art von Veränderung zu schaffen.

Sie kann Ihnen helfen, Ihre Motivation zu steigern. Sie kann Ihnen helfen, unerwünschte Gewohnheiten zu ändern. Und sie kann Ihnen helfen, die zugrunde liegenden emotionalen Treiber zu lokalisieren und aufzulösen.

Es gibt zwei Ansätze, um mit Hypnose Veränderungen herbeizuführen. Welche Vorgehensweise Sie benötigen, hängt wirklich von der Art des Problems ab.

1. Der Ansatz an der Oberfläche

Manchmal ist ein Gewichtsproblem einfach das Ergebnis von schlechten Gewohnheiten. Die gute Nachricht ist, dass das Gelernte wieder verlernt werden kann. Und Hypnose ist der optimale Zustand zum Lernen.

Wenn Sie also gelernt haben, zu viel zu essen oder die falschen Dinge zu essen, können Sie das ändern. Sie können wieder lernen, wieder in Einklang mit der Natur zu kommen. Und dies wird Ihre Fähigkeit wiederherstellen, ein gesundes Gewicht zu halten - wie es die Natur beabsichtigt hat.

Hypnose kann es Ihnen erleichtern, diese alten Verhaltensweisen zu ändern und durch gesündere Entscheidungen zu ersetzen. Und oft sind Oberflächentechniken alles, was man braucht, um eine Person wieder auf den richtigen Weg zu bringen und sie dazu zu bringen, die gesünderen Entscheidungen zu treffen.

Aber manchmal weist ein Gewichtsproblem auf ein tieferes Problem hin. Dann ist eine tiefere Technik erforderlich.

2. Tiefere Ansätze

Wenn ein unerwünschtes Verhalten, wie übermäßiges Essen, einem zugrunde liegenden unterbewussten Zweck dient, funktioniert Willenskraft nicht. Und Oberflächentechniken wie Visualisierungen und Suggestionen allein werden keine nachhaltige Wirkung haben.

Wenn Sie also bereits Hypnose ausprobiert haben und die Ergebnisse nicht von Dauer waren, geben Sie die Hoffnung nicht auf. Wenn Hypnose kein dauerhaftes Ergebnis bringt, ist es nicht Ihre Schuld. Und es heißt auch nicht, dass die Hypnose gescheitert wäre. Es ist oft nur ein Zeichen dafür, dass es ein tieferes Problem gibt, das eine Lösung erfordert.

Dies bedeutet, dass Sie einen tieferen Ansatz benötigen, um an die zugrunde liegende Ursache des Problems zu gelangen. Sie müssen herausfinden, warum Ihr Unterbewusstsein tut, was es tut. Sobald Sie verstanden haben, was das Problem verursacht, können Sie einen Weg finden, es zu beheben.

Regressionshypnose – auch ursachenauflösende Hypnose genannt, kann Ihnen helfen, Antworten auf Fragen zu finden. Und Lösungen für Probleme, die auf einer tieferen Bewusstseinssebene begraben sind. So können Sie entdecken...

- Was treibt den Bedarf an Nahrung an?
- Welchem Zweck dient das zusätzliche Gewicht?
- Wie ist das Problem entstanden?
- Was muss passieren, damit Sie das alte Muster loslassen können?

Dies sind die Fragen, die beantwortet werden müssen, um das Problem endgültig zu lösen.

Regressionshypnose kann Ihnen dabei helfen. Sobald Sie verstehen, wie das Problem entstanden ist und welchem Zweck das Übergewicht dient, können Sie es ändern. Und das gibt Ihnen die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zurück.

Wichtig ist zu erkennen, dass es nicht Ihre Schuld ist. Es ist nichts falsch mit Ihnen. So funktioniert der Verstand. Und Diäten funktionieren nicht. Statistisch scheitern sie in 95 % der Fälle.

Das bedeutet nicht, dass Sie zum Scheitern verurteilt sind. Wenden Sie sich einfach an Ihren freundlichen Regressionshypnosepraktiker in der Nachbarschaft und holen Sie sich die Hilfe, die Sie benötigen, um das Problem endgültig zu lösen.