

Das DIÄT-PROJEKT

Erfolgreich abnehmen mit Körper,
Geist & stillen Affirmationen



Michael Iatroudakis

Das Diät-Projekt

- Erfolgreich abnehmen mit Körper, Geist & stillen Affirmationen -

von
Michael Iatroudakis

Copyright © Michael Iatroudakis
Cover-Gestaltung: Michael Iatroudakis
Fotoquelle: www.shutterstock.com (by Billion Photos)

Hinweis:

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Ideen, Konzepte, Empfehlungen und Sachverhalte übernehmen.

Die publizierten Tipps und Ratschläge sind als Hilfen zu verstehen, um jeweils zu eigenen Lösungen zu kommen. Bei offenen Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt.

Das Buch / eBook ersetzt nicht eine medizinische Behandlung/Therapie oder eine krankheitsbedingte Ernährungstherapie/Beratung. Der Autor und der Verleger können keine absolute Garantie für Ihr persönliches Ergebnis übernehmen. Sie handeln in allen Fällen eigenverantwortlich.

Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden können. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser (die Leserin) ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

Reproduktionen, Übersetzungen, Verbreitung, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen oder nichtkommerziellen Zwecken sowie Wiederverkäufe sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors (Michael Iatroudakis) nicht gestattet.

Inhaltsverzeichnis

DU HAST EINE ENTSCHEIDUNG GETROFFEN...

VORWORT

EIN LEICHTES AUFWÄRMTRAINING

TEIL 1: (DIE RICHTIGE GRUNDEINSTELLUNG)

ALLES IM LEBEN STEHT UND FÄLLT MIT DER RICHTIGEN GRUNDEINSTELLUNG

DER MYTHOS VOM RICHTIGEN ZEITPUNKT

DIE 72-STUNDEN REGEL

DER SOLL-ZUSTAND & ZIELE SCHRIFTLICH FIXIEREN

DAS WORT „DIÄT“

DAS ZÄHLEN VON KALORIEN, PUNKTEN, TABELLEN UND SONSTIGE KURVEN

ÜBERNIMM VERANTWORTUNG

DIE ÄUßERE UND INNERE MOTIVATION

DER SCHÖPFER DEINER WELT BIST DU

DIE MACHT VON VORBILDERN

GEDULD & RÜCKSCHLÄGE TEIL 1

GEDULD & RÜCKSCHLÄGE TEIL 2

DER INNERE SCHWEINEHUND

DIE GENE SIND NICHT SCHULD

REDEN IST SILBER UND SCHWEIGEN IST ...

FASSEN WIR ZUSAMMEN

TEIL 2: KÖRPER

EINLEITUNG

DIE STEINZEITERNÄHRUNG: „SICH WIEDER ARTGERECHT ERNÄHREN“

BEWEGUNG & FITNESS

**DAS RICHTIGE AUSDAUERTRAINING FÜR EINEN BESCHLEUNIGTEN
(FETT)STOFFWECHSEL**

GEZIELTES KRAFTTRAINING FÜR EINEN BESSEREN (FETT)STOFFWECHSEL

DAS HIT- TRAINING: DIE KÖNIGSDISZIPLIN FÜR EINEN TURBO-STOFFWECHSEL

DAS TABATA-PRINZIP

FASSEN WIR ZUSAMMEN

KURZZEITFASTEN: DER GEHEIMTIPP FÜR EINEN SCHNELLEN STOFFWECHSEL“

TEIL 3: (DIE STILLEN AFFIRMATIONEN UND MEHR...)

EINLEITUNG

UNTERSCHÄTZE NICHT DIE MACHT DEINES UNTERBEWUSSTSEINS

DEIN GLAUBE KANN WIRKLICH BERGE VERTZEN

DIE MACHT DER ANZIEHUNG

DIE PRINZIPIEN NACH HERMES TRISMEGISTOS

DAS GLEICHGEWICHT UND DAS ÜBERSCHUSSPOTENZIAL

LOSLASSEN UND LOCKER BLEIBEN

BETE DICH SCHLANK

FOLGE DEN SYMBOLEN

DIE MACHT DER WORTE

EINE KLEINE VERSCHNAUFPAUSE

DAS FEHLENDE PUZZLETEIL

DIE WELT UNSERER GEDANKEN

DIE SILENT SUBLIMINALS

ABNEHMEN MIT SILENT SUBLIMINALS

NACHWORT ODER „WIE GEHT ES WEITER?“

RECHTLICHES / HAFTUNGS AUSSCHLUSS

Du hast eine Entscheidung getroffen...

Vater und Sohn machten eine Wanderung. Plötzlich fiel der Junge hin und verletzte sich am Knöchel. Der Schmerz ließ ihn laut aufschreien: „Auahh!“

Zu seiner Verblüffung hörte er eine Stimme aus den Bergen: „Auahh!“

Nun war seine Neugierde geweckt: „Wer schreit hier?“ Und wieder hörte er die Stimme: „Wer schreit hier?“

„Du bist toll!“, rief der Junge. Aus den Bergen hörte er: „Du bist toll!“ Der Junge war verärgert, weil die Stimme ihn offensichtlich verspottete und rief: „Du Idiot!“

Die Stimme ließ nicht lange auf sich warten: „Du Idiot!“

„Vater, wer ist das?“, wollte der Junge wissen. Der Vater musste schmunzeln. „Das nennt man Echo!“, klärte ihn sein Vater auf.

„Es verhält sich wie unser Handeln. Denn alles was du sprichst und tust, wird auf irgendeine Weise zu dir zurückkehren.

Dein Handeln anderen Menschen gegenüber, deine Worte, deine Leistung, deine Arbeit. Das Echo ist wie der Spiegel deines Handelns. Denn dein Leben ist kein Zufall, es ist dein Spiegelbild!“

... ohne eine klare zielgerichtete Handlung wirst du dein Ziel „Abnehmen“ nur schwer erreichen. Wenn wir eine Entscheidung treffen, müssen wir wissen, was wir wollen beziehungsweise was wir erreichen möchten.

Dieses Buch bzw. eBook soll dir helfen, **klare Entscheidungen zu treffen**, die in eine motivierte Handlung übergehen.

Ohne eine klare Entscheidung wird sich für dich nichts verändern. Dennoch, ich kann dich als Buchautor nur begleiten, dir zur Seite stehen und dich in einem gewissen Rahmen motivieren.

Der Löwenanteil an Arbeit jedoch liegt ganz alleine bei dir und das ist meiner Meinung nach auch gut so. Denn wenn du es aus eigener Kraft geschafft hast, wirst du zu dir sagen können: „Ich habe es ganz alleine geschafft“ und das kann einen sehr, sehr stolz machen.

Legen wir los ...

Vorwort

Ein junger Fisch schwamm irgendwo im Ozean. Als er auf einen anderen Fisch traf, fragte er ihn: "Entschuldige bitte, du bist so viel älter und erfahrener als ich, vielleicht kannst du mir weiterhelfen. Sag mir doch, wo ich die Sache finden kann, die man Ozean nennt? Ich habe bisher überall vergeblich danach gesucht."

"Der Ozean", sagte der ältere Fisch, "ist das, worin du jetzt gerade schwimmst."

"Das? Aber das ist doch nur Wasser. Ich suche doch den Ozean!" rief der junge Fisch enttäuscht und schwamm davon, um anderswo weiterzusuchen.

Der junge Fisch bist du.

... und wenn wir ganz ehrlich sind, weißt du ganz genau wie abnehmen funktioniert. Streng genommen benötigst du dieses Buch eigentlich gar nicht.

Also stellt sich die Frage:

Warum hast du dieses Buch gekauft?

Warum opferst du deine kostbare Lebenszeit mit dem Vergeuden von über 120 Seiten.

Welche Erwartungen hast du mit diesem Buch verknüpft?

Erwartest du **eine neue bahnbrechende Entdeckung**, um auf Knopfdruck dein Wunschgewicht zu erreichen? Neue Techniken, mit denen du ohne viel Aufwand Pfunde verlierst?

Oder dient dieses Buch nur als Alibi nach dem Motto: Ich möchte ja abnehmen, **aber ...**

Ich gebe zu, das das Vorwort ein klein wenig streng und provozierend beginnt, aber nur so bekomme ich deine Aufmerksamkeit. Richtig?

Mir ist es wichtig, dass dieses Buch für dich nicht nur ein weiterer Ratgeber zum Thema „Abnehmen“ wird, das im Bücherregal verstaubt oder in der digitalen Welt spurlos verschwindet.

Und ja, einige Informationen (in diversen Kapiteln) in diesem Buch wirst du mit 100 prozentiger Wahrscheinlichkeit irgendwo mal gelesen oder gehört haben. Stellt sich die Frage: Wodurch unterscheidet sich jetzt dieses Buch von den anderen Büchern zum Thema „Abnehmen“?

Wie ist das Buch aufgebaut?

Das Buch ist in drei Teile gegliedert. Im 1. Teil befassen wir uns sehr ausführlich mit der Grundeinstellung zum Thema „**Abnehmen**“. Sehr viele scheitern bereits, ohne je richtig begonnen zu haben. Ich widme mich dem Thema sehr intensiv. Ohne dieses

Grundfundament begibst du dich auf sehr wackeligen Boden, solltest du dieses Teil bewusst überspringen.

Des Weiteren wird du das Wissen aus Teil 1 zu 90 Prozent auch für deine anderen Ziele (zum Beispiel berufliche Ziele) nutzen können, das sei nur nebenbei erwähnt.

In Teil 2 wenden wir uns dem Thema „**Ernährung und Bewegung**“ zu.

Und ja! **Ernährung und Bewegung** ist eine wichtige Säule, die wir gemeinsam ebenfalls behandeln müssen, vor allem dann, wenn du dein Wunschgewicht dauerhaft behalten möchtest.

Ich werde dir ein paar Möglichkeiten aufzeigen, wie du durch ein neues Essverhalten und durch bewusstes Weglassen einer Mahlzeit deinem Wunschgewicht in langsamen Schritten näher kommst. Auch werden wir uns ein wenig über „**Fitness & Bewegung**“ unterhalten müssen.

Du wirst nicht nur überschüssige Pfunde verlieren, du wirst **auch wieder mehr Lebensenergie spüren**, was sich wiederum auf deine Lebensqualität auswirken wird. Wichtig ist nur, dass du das hier Geschriebene auch umsetzt und dir zur Gewohnheit machst.

Ups, jetzt habe ich das Wort ausgesprochen: „Gewohnheit“. Und genau hier liegt der Hund begraben. Wenn du dir eine gesunde Lebensweise nicht zur Gewohnheit machst, ist alle Mühe vergebens.

Genau hier scheitern viele Abnehmwillige, dauerhaft ihr Gewicht halten zu können, denn wenn wir ehrlich sind, ist Abnehmen eigentlich nicht schwer; **das Gewicht zu halten ist das eigentliche Problem.**

Hier setzt der **dritte Teil** dieses Buches an. Wir werden uns ausführlich über die Macht der Gedanken unterhalten, über destruktive Glaubenssätze und die Möglichkeit, diese so umzuprogrammieren, das dir das „Abnehmen“ leichtfallen und dir sogar Spaß machen wird. Hier werde ich dir eine besondere Technik vorstellen, die es zwar schon lange gibt, die bisher aber nur sehr, sehr wenige Menschen kennen.

Diese Technik ist **der fehlende Schlüssel** in der „Diät und Abnehmen-Szene“.

Was und wie, alles zur gegebenen Zeit. Wichtig ist, dass du in diesem Buch kein einziges Kapitel überspringst, da alles aufeinander aufbaut.

Kommen wir zur meine Fragen zurück, die ich am Anfang dieses Kapitels gestellt habe:

Warum hast du dieses Buch gekauft?

Warum vergeudest du deine kostbare Lebenszeit mit dem Lesen von über 120 Seiten?

Welche Erwartungen hast du mit diesem Buch verknüpft?

Versuche für dich persönlich, diese Fragen zu beantworten und sei dabei so ehrlich wie möglich.

Eines sei aber gesagt. Stelle an das Buch keine Erwartungen. Nicht an mich und nicht an das hier Geschriebene. Denn in dem Wort „**Erwartungen**“ steckt bereits der Begriff „warten“. Wenn du „wartest“, wird nichts passieren: kein Wunschgewicht und keine neue Lebensqualität.

Dein Leben wird sich erst dann beginnen zu verändern, wenn du aufhörst, darauf zu warten und deine Erwartungen der Realität anpasst.

Du musst wieder aktiver Gestalter deiner Gegenwart sein, du solltest neue Gedanken und neue Gefühle kreieren, die dich am Schluss zum Handeln zwingen.

Denn letztendlich bist nur du für das verantwortlich, was deine Körperwaage dir anzeigt und was du im Spiegel jeden Tag siehst.

Ich werde dir in diesem Buch eine Menge „Input“ mitgeben, so dass du am Schluss selbst in der Lage sein wirst, dein Leben nach deinen Wünschen zu gestalten.

Und ...

... für alle diejenigen, die das Buch beschimpfen, kritisieren oder negativ bewerten und mit den Zeigefinger auf das Buch oder auf den Autor zeigen: Vergesst dabei bitte nicht, dass immer noch vier Finger auf euch selbst zeigen.

Ich wünsche dir eine Menge Inspiration und Motivation beim Lesen dieses Buches.

Dein
Michael Iatroudakis

Ein leichtes Aufwärmtraining

Bevor wir beginnen, lass' mich ein wenig ausholen, um dich langsam auf die einzelnen Themen in diesem Buch vorzubereiten.

Bereit für das „Warm-up“?

Fakt ist, wir leben in einer „**Welt der Dualität**“, also der Gegensätze. **Da wären zum Beispiel:**

- heiß und kalt
- Tag und Nacht
- Mann und Frau
- links und rechts

und **innen und außen**. Bleiben wir beim letzten genannten Punkt ...

Wir haben zum einen eine **Welt im Außen**, die wir jeden Tag mit unseren fünf Sinnen erfahren. Wir können zum Beispiel eine Blume sehen, riechen, fühlen, schmecken und hören.

Auf der anderen Seite haben wir **eine innere Welt**. Da wären unsere Gedanken, unsere Gefühle, unser Glaube, unsere persönlichen Werte. Wie es Gesetze für die Welt außen gibt, gibt es Gesetze für die Welt im Inneren ...

Man kann zwischen vier Welten unterscheiden. Da gibt es zum einen:

Die mentale Welt

Die emotionale Welt

Die spirituelle Welt

und die physische Welt

Hier eine Skizze zum besseren Verständnis:



Der Punkt ist der – und das ist sehr wichtig – dass die mentale, die emotionale und die spirituelle Welt die physische Welt maßgeblich beeinflussen.



Das bedeutet, dass die physische Welt nichts anderes ist, als **das Ergebnis der drei anderen Welten.**



Du wirst Dich jetzt wahrscheinlich fragen: „Was hat das Ganze mit dem Abnehmen zu tun?“

OK, bringen wir das oben Gesagte auf einen Nenner:

„Ohne eine innere Wandlung keine Veränderung im Außen“

Das wäre also eine Erklärung dafür, warum wir immer dicker werden, denn viele Ratschläge (in Form von Büchern, Kursen und anderem) rund um das Abnehmen arbeiten vorwiegend im Außen.

Möchte ich abnehmen, muss ich mich bewegen, muss meine Ernährung umstellen, ich muss verzichten können, muss Pulver/Pillen schlucken, muss meinen Body Mass-Index errechnen, muss Kalorien zählen, muss mich quälen.

Aber viel wichtiger ist: **Jede Veränderung sollte im Inneren beginnen.**

Der Startschuss für Veränderungen **beginnt in deinem Kopf**, nicht aber mit dem Unterschreiben eines 2-Jahres-Vertrags in einem Fitness-Studio oder dem Auspressen von Orangen für eine Orangen-Diät.

Ich möchte das mit einem Satz noch einmal verdeutlichen:

„Ohne innerliche Bewusstseinsveränderung kann keine Veränderung im Außen stattfinden.“

Wichtig war mir, einen anderen Ansatz aufzuzeigen, wie es gelingen kann, Gewicht zu verlieren; langfristig und ohne Jo-Jo-Effekt. Jedoch war und ist mir bewusst, dass wir die Welt im Außen nicht gänzlich ausblenden dürfen und können ...

Stelle dir Folgendes vor:

Du gehst gemütlich in einer Fußgängerzone spazieren und plötzlich kommt eine ältere Dame auf dich zu und gibt dir ohne Warnung eine Ohrfeige. **Autsch!**

Willkommen in der materiellen Welt.

Ein Spiegelgesetz sagt aus:

„Wie innen so außen, wie außen so innen“

Auch wenn dieses Buch an sich kein Buch (nur) über Ernährung und Bewegung ist, komme ich nicht darum herum, einige Aspekte zum Thema Ernährung und Bewegung einzubeziehen.

Fakt ist, dass sich der größte Teil des Buches auf deine innere Welt fokussiert - und das ist auch gut so.

Du wirst hier einen komplett neuen Ansatz finden, in dem deine innere Welt mit der äußeren verbunden wird. **Dadurch wirst du in der Lage sein, dein persönliches Wohlfühlgewicht dauerhaft zu halten.**

Gut, bist du warm genug?

Weiter geht's ...

Teil 1

(Die richtige Grundeinstellung)

Alles im Leben steht und fällt mit der richtigen Grundeinstellung

Warum hast du dieses Buch gekauft?

Warum?

Weil du ein Ziel hast, weil du nur das Eine möchtest: „**Abnehmen**“.

Ich kenne dich nicht.

Ich weiß nicht, wie du aussiehst.

Ich weiß nicht, wie viel du wiegst.

Ich weiß nicht, wie viele Diäten du schon ausprobiert hast.

Das ist aber auch nicht relevant, weil dieses Buch für jeden gilt, **unabhängig von der jeweiligen Ausgangslage**, unabhängig von Alter und Geschlecht.

„Es spielt keine Rolle, wer du bist, es spielt aber eine Rolle, wer du sein möchtest!“

Ich möchte diesen Satz mit einer wahren Geschichte etwas verdeutlichen.

Ein junger Mann arbeitet als Bote in einer Werbeagentur.

Eines Tages geht er zu seinem Chef und kündigt.

Der Chef fragt: Warum kündigen Sie?

Der junge Mann antwortet: „Ich werde Schlagzeuger“.

Der Chef: „Wusste gar nicht, dass Sie Schlagzeug spielen können.“

Der junge Mann antwortete: „Tue ich auch noch nicht.“

Ein paar Jahre später spielte er Schlagzeug in der Band von Eric Clapton.

Was ist nun die Pointe?

Die Pointe ist, dass dieser junge Mann wusste, was er werden konnte – unabhängig von seiner persönlichen Ausgangslage. Das Grundfundament für ein Ziel, sei es abzunehmen oder etwas anderes, **ist immer die geistige Einstellung**. Damit steht und fällt alles.

Dein größter Feind und Saboteur sind nicht deine Eltern, nicht deine Bekannten oder Freunde - du bist dir selbst dein größter Feind.

Nochmals: Es spielt keine Rolle, mit welchen Voraussetzungen du an den Start gehst. **„Wichtiger ist es, wo du hin willst.“**

Der Mythos vom richtigen Zeitpunkt

Nochmals zum vorangegangenen Kapitel: Wichtig ist deine geistige Einstellung zum Ziel. In diesem Fall lautet das Ziel: „Abnehmen“.

Ohne positive, geistige Grundeinstellung ist jedes Ziel **zum Scheitern verurteilt**, denn alles beginnt im Kopf.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, 100-prozentig hinter dem zu stehen, was du begonnen hast. Ziehe es durch und höre auf, es nur zu „versuchen“.

Solltest du das Wort „**versuchen**“ in deinem persönlichem „Vokabular“ verwenden, hast du schon verloren.

Ich versuche abzunehmen

Darin liegt schon der Keimling für dein persönliches Versagen.

Wir machen zusammen ein kleines Experiment:

Nimm jetzt einen Bleistift in die Hand und lasse ihn bitte fallen. Ok, und jetzt **versuche** den Bleistift aufzuheben.

STOP!

Nicht aufheben, du sollst es versuchen.

Und?

Was lernen wir daraus. Versuchen ist nichts Halbes und nichts Ganzes. Um auf das Experiment zurückzukommen:

Du kannst den Bleistift entweder liegen lassen oder du kannst ihn aufheben. **Versuchen geht (gar) nicht**. Daher, treffe eine Entscheidung.

Abnehmen oder „*NICHT*“ abnehmen. Das ist hier die entscheidende Frage.

Jetzt haben wir zwar ein Ziel, aber ohne einen Turbo wird dein Ziel nur ein Ziel bleiben. Darum müssen wir uns jetzt unterhalten, wann es losgehen soll.

Die Antwort ist ganz einfach: **JETZT!**

Nicht morgen, nicht am kommenden Montag oder an deinem Geburtstag. Der richtige Zeitpunkt wäre: **Jetzt!**

Viele Menschen warten immer auf den besten Zeitpunkt: auf den richtigen Zeitpunkt zum Heiraten, der richtige Zeitpunkt fürs Kinder kriegen, den richtigen Zeitpunkt für

den schon lange vorgesehenen Job-Wechsel und vieles, vieles mehr. Aber den „richtigen Zeitpunkt“ gibt es nicht.

Wann immer die Rede ist vom „richtigen Zeitpunkt“, dann ist dies immer eine bequeme Alibifunktion fürs „**NICHTS-TUN**“, eine simple Ausrede, um eine Handlung oder eine Veränderung ins Nirwana zu verschieben.

Die Gründe hierfür können vielfältig sein. Angst vor Veränderung, Angst vorm Versagen und anderes.

Fange heute an, egal ob du vorbereitet bist oder nicht ...

... denn der richtige Zeitpunkt ist ein Mythos.

Die 72-Stunden Regel

Die 72-Stunden-Regel besagt:

Wenn man sich etwas vornimmt, sollte man innerhalb von 72 Stunden den ersten Schritt getan haben, da sonst die Chance **nur 1%** beträgt, dass man das Vorhaben überhaupt ausführt.

- ENDE der LESEPROBE -

Copyright by Michael Iatrouidakis