

dtv

Die meisten Diäten funktionieren nicht, denn sie gehen von einem Verbot aus. Und Sie wissen ja: Wer nicht an einen rosa Elefanten (Schokolade ...) denken soll, hat ihn hundertprozentig vor Augen. Hier aber gibt es keine Verbote! Es geht um den Kern des Zu-viel-Essens: die Art und Weise, wie wir über uns selbst und über das Essen denken. Kimberly Willis zeigt, wie wir uns von ungünstigen Denkmustern lösen können. Sie bietet eine Orientierungshilfe voller praktischer Tipps, die nicht auf Verboten oder Kalorienzählen basieren, sondern auf Ihrer Einstellung zum Essen.

*Kimberly Willis* ist Ernährungsberaterin, Hypnose-Therapeutin und Life Coach. Sie lebt in Sheffield, England.

Kimberly Willis

# Forever light

Der kleine Begleiter  
auf dem Weg  
zum Wunschgewicht

*Aus dem Englischen von  
Bettina Lemke*

Deutscher Taschenbuch Verlag

Ausführliche Informationen über unsere  
Autoren und Bücher  
finden Sie auf unserer Website  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)



Deutsche Erstausgabe 2013  
© 2011 Kimberly Willis  
Published by Arrangement with Kimberly Willis  
Titel der englischen Originalausgabe:  
»The Little Book of Diet Help.  
Truth, tips and therapy for a happier, slimmer you«  
Piatkus  
An Imprint of Little, Brown Book Group,  
An Hachette UK Company  
Illustrations copyright (Illustrationen zur Klopfakupressur): © Alexis Seabrook  
Alle weiteren Innenillustrationen: Stephanie Wiehle  
Dieses Werk wurde vermittelt durch die  
Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen.  
© 2013 Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,  
München  
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.  
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.  
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen  
Umschlaggestaltung: Stephanie Wiehle (Egger Grey Illustrations)  
nach einer Idee von Lisa Helm  
Satz: Greiner & Reichel, Köln  
Gesetzt aus der Avenir  
Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen  
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34761-7

über dieses Buch





Sie möchten also abnehmen und wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie bereits viele Diäten ausprobiert. (Warum würden Sie es sonst lesen?)

## Dieses Buch ist anders.

Zunächst sollten Sie wissen, dass es kein Diätbuch ist.

Sie wissen bereits, was Sie tun müssen, um abzunehmen.

Dieses Buch hilft Ihnen, ein paar Hindernisse zu beseitigen, die Sie davon abhalten, schlanker zu werden.

Es bietet Ihnen zudem einige Informationen zur Ernährung sowie darüber, welche Wirkung diese auf Sie hat – Sie werden feststellen, dass Sie automatisch etwas bei der Auswahl der Lebensmittel verändern, die Sie Ihrem Körper zukommen lassen.

Dieses Buch unterscheidet sich von anderen Methoden zum Abnehmen, die Sie ausprobiert haben. Denn ich helfe Ihnen, Ihre Einstellung sich selbst, Ihrem Körper und Ihrer Ernährung gegenüber zu verändern, und zwar mithilfe von

Yogaübungen, Akupressurtechniken, Hypnotherapie und Übungen aus dem Bereich des neurolinguistischen Programmierens.

Diese Methoden werden in vielen Teilen der Welt angewendet, um Menschen zu helfen, mit unterschiedlichsten Problemen fertig zu werden – von irrationalen Ängsten bis zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Sie werden Folgendes feststellen: Wenn Sie Ihre Denkmuster verändern und positive Verhaltensweisen bei sich selbst fördern, werden Sie in der Lage sein, negative Gewohnheiten zu verändern. Und das wird Ihnen helfen, müheloser und dauerhafter abzunehmen.

Ich habe für dieses Buch Übungen ausgewählt, die ich erfolgreich bei meinen Abnehmkursen angewendet habe. Viele Teilnehmer der Kurse konnten mithilfe dieser Techniken ihre Gewohnheiten verändern. Sie hatten eine positivere Einstellung, waren motivierter und konnten müheloser abnehmen als bei einer strengen Diät.

Wer ich bin? Ich bin eine Abnehmexpertin, die seit vielen Jahren sowohl mit einzelnen Personen als auch mit Gruppen arbeitet, um ihnen dabei zu helfen, auf natürliche Weise schlanker, gesünder und glücklicher mit ihrem Körper zu werden.

Kimberley Willis



## Warum halten Sie an Ihren überschüssigen Pfunden fest?



Sie hängen an emotionalen Ketten aus Ihrer Vergangenheit.



Diese Ketten hindern Sie daran vorwärtszukommen.



Aufgrund der Ketten halten Sie an Ihrem überschüssigen Gewicht fest.



Sprengen Sie diese Ketten und Sie werden feststellen, dass Sie das Gewicht nicht mehr brauchen und sich davon trennen können.



Die Übungen in diesem Buch werden Ihnen helfen, sich von den Ketten zu befreien, die Sie an die Vergangenheit binden.



Mithilfe der Klopftechniken, bei denen wirksame Akupressurpunkte genutzt werden, können Sie negative Emotionen auflösen.

## Ihr Ziel:

- Eine positive Haltung gegenüber sich selbst, Ihrem Körper und Ihrem Aussehen zu entwickeln.
- Zu essen, wenn Sie Hunger haben.
- Mit dem Essen aufzuhören, wenn Sie keinen Hunger mehr haben.
- Sich von starken Essensgelüsten zu befreien.
- Motiviert zu sein, mehr Sport zu treiben.
- Auf mühelose und natürliche Weise abzunehmen.





# Inhalt

1. Legen Sie los! 13
2. Verändern Sie Ihr Befinden 39
3. Lernen Sie, Ihre Ernährungsmuster zu verstehen 79
4. Bekommen Sie Ihre Essgelüste in den Griff 97
5. Helfen Sie Ihrer Leber beim Entgiften 109
6. Nutzen Sie die Kraft Ihres Geistes 123
7. Bewegen Sie sich 135
8. Erreichen Sie Ihr Ziel 159
9. Klopfanleitung 173
10. Danksagung 176



I

Legen Sie los!





## Schnelle Stoffwechsellanregung

Das kurbelt Ihren Stoffwechsel an, und wenn Ihr Stoffwechsel angeregt ist, verbrennen Sie mehr Kalorien:

- Stellen Sie sich hin.
- Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch.
- Atmen Sie tief und langsam durch Ihre Nase, so als ob Sie in die Tiefen Ihres Bauches hinein-atmen könnten.
- Wiederholen Sie diese Atmung fünf Mal.

Machen Sie sich  
Folgendes bewusst:

**Null Fett**

bedeutet nicht

**null Kalorien.**

**Auf die Kalorien kommt es an!**



## Haben Sie Hunger?



Bevor Sie nach einem Snack greifen, sollten Sie ein Glas Wasser trinken.



Wenn Sie Durst haben, kann Ihr Körper Hungersignale aussenden. Er weiß, dass Sie aus der Nahrung Wasser beziehen können.



Trinken Sie etwas Wasser, dann stellen Sie vielleicht fest, dass Ihr Hunger verschwindet.

## Wie können Sie abends beim Fernsehen mehr Kalorien verbrennen?

### Treiben Sie morgens Sport!

Das kurbelt Ihren Stoffwechsel für den restlichen Tag an.

Selbst wenn Sie abends vor dem Fernseher sitzen, verbrennen Sie mehr Kalorien als sonst.



## Ungewollte Gelüste auf etwas zu essen?

Reiben Sie den Bereich zwischen Ihrer Nase und Ihrer Oberlippe circa eine Minute lang mit Ihrem Zeigefinger.

Die Massage dieses Punktes wirkt beruhigend. Sie wird Ihnen guttun und Ihre Essgelüste mindern.



## Umarmen Sie jemanden!

Wenn Sie jemanden umarmen, geht es Ihnen besser.

**Wenn es Ihnen besser geht, ernähren  
Sie sich besser.**

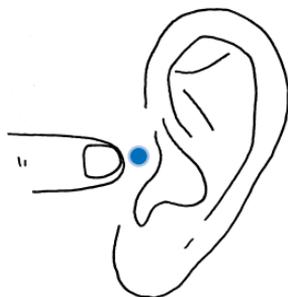
Also los, knuddeln Sie jemanden!

## Der Kampf gegen die Versuchung

Manchmal haben Sie das Gefühl, als fände ein Kampf in Ihrem Kopf statt. Ein Teil von Ihnen weiß, dass Sie nicht hungrig sind und das Stück Kuchen wirklich nicht wollen – aber der andere Teil von Ihnen versucht Sie davon zu überzeugen, dass es in Ordnung ist, es zu essen – schließlich haben Sie es sich verdient ...

### So können Sie den Kampf gegen die Versuchung gewinnen:

Wenn Sie ein starkes Verlangen nach einem kleinen Snack verspüren, können Sie den kleinen Knorpel an Ihrem Ohr massieren, der sich vor dem Gehörgang befindet. Reiben Sie ihn ein paar Minuten lang zwischen Daumen und Zeigefinger.



Dieser wirksame Akupressurpunkt hilft Ihnen, Ihre Essgelüste zu stoppen, indem er Ihre Energie so umpolt, dass Ihr Appetit gemindert wird.