



HAPPY mit HORSE (& Hund)

Bettina Wegner
natürlich GesUndFit sein:
holistisches Lifestyle-Training
zum Wohle für Mensch und Tier

Grundinformationen: 10 Tipps für Dich um schlank(er) und mobil(er) werden zu können

www.bettinawegner.info
www.happymithorse.de

Mail: mail@bettinawegner.info
Mobil: 0163 978 5601
Post: Ahornsteg 16, 37079 Göttingen

1. Zielfindung

Nicht der Gedanke an die eigene Gesundheit, der gesündere Blutdruck oder ein besserer Blutzuckerspiegel werden Dir dauerhaft helfen erfolgreich zu sein und Dich Deinem Ziel langfristig entgegen bringen. Nur das Wissen und vernunftmäßige Ziele die keine kurzfristig spür- und sichtbaren Erfolge mit sich bringen, helfen selten weiter. Du brauchst einen stärkeren Willen und mehr selbstgemachten Druck als bei emotional bedingten Zielen!

Emotionale Ziele wirken deutlich besser und leichter! Kannst Du Dich daran erinnern, wie es sich anfühlte leichter als jetzt die Treppen hochzukommen? Wie viel Spaß es machte, die Bewegung des Pferdes unter Dir zu fühlen? Oder wie wenig anstrengend es war die alltäglichen Aufgaben zu bewältigen? Ob Gassi gehen oder Boxen ausmisten. Ob beim spielen und toben mit Tieren oder Kindern leicht(er) vom Boden hoch und runter zu kommen?

DIESES GEFÜHL WIEDER ZU BEKOMMEN IST PURES GLÜCK! DAS MACHT ERFOLGREICH!

2. kleine Ziele mit großer Wirkung!

Stell Dir vor, wie es wäre, wenn Deine letzte (!) Lieblingshose wieder besser sitzt, keine Falten wegen der Enge schlägt, der Knopf wieder leichter zugeht und insgesamt nicht mehr kneift! DAS Gefühl von Stolz und Glück wird Dich mehr motivieren als das Gefühl „da schaffe ich eh nie mehr rein“.

Sollte Dir jetzt gerade die Größe 44 zu eng werden, ist es das richtige Ziel, die Größe 40 anzustreben. Nicht die Größe 36! Das ist gedanklich in weiter Ferne und der Erfolg braucht umso länger. Nutze realistisch erreichbare Ziele in realistischen Zeiträumen! Und wenn dann die 40 länger passt und Du Dich an den Alltag und Deinen veränderten Lebensstil gewöhnt hast, dann ist es Zeit (wenn es Dir überhaupt noch wichtig erscheint) die 38 und 36 anzustreben. ERFOLGREICH BIST DU SCHON MIT DEM 1. KLEINEN ERFOLG!

3. Zu viel macht Krank. Zu wenig auch!

Erst haben wir uns zu wenig bewegt und im Vergleich dazu zu viel und falsch gegessen. Wir hatten zu viel Stress und zu wenig Entspannung. Wir empfinden zu viel Selbstkritik und zu wenig Selbstliebe... Ich könnte diese Aufzählung unendlich fortführen...

Deshalb ist Dein Ziel einen sinnvollen Ausgleich und Harmonie im Alltag zu finden!

Bei einer Gewichtsreduktion kann zu wenig essen zu einem zu viel an Muskelabbau führen. Zu viel Trinken kann zu einem Mineralstoffmangel (ein zu wenig an Mineralien) führen und damit Heißhungerattacken, Unwohlsein und Symptome von Körper, Geist und Seele auslösen. Wenn dann ein „zu wenig“ an Erfolg sicht- und spürbar ist oder der „jojo-Effekt“ durch zu wenig Kalorienverbrauchenden Muskeln und einem mangelnden (zu wenig) Ausgleich im Alltag erfolgt, dann ist das Ziel nicht langfristig erfolgsversprechend!

Iss von den gesunden Lebensmitteln (Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Pilze u.ä.) mehr und von den unnötigen Satt- und Dickmachern (dazu gehört alles andere...) deutlich weniger!

Leicht(er) geht es nicht. Genauere Informationen zu den Lebensmitteln und den Wechselwirkungen auf Dich, dein Ziel und die Gesundheit folgen.

4. Lerne NEIN zu sagen!

Wenn Du Dein Ziel kennst und in Harmonie mit Dir leben möchtest, benötigst Du die Notwendige Achtsamkeit für Dich! Hin und wieder (und immer in den entscheidenden Momenten!) NEIN sagen zu können, ist dazu essentiell!

Liebe geht durch den Magen. Liebe DICH selbst! Sag NEIN wenn Du nicht willst und es sich für Dich nicht „richtig“ anfühlt oder Deinem Ziel im Wege steht.

In China sagt man „Krankheiten dringen durch den Mund ein“. Ich füge hinzu: „und werden durch deine Denk- und Handlungsweise bestimmt“.

Wenn Du bisher schwer „NEIN“ zu anderen sagen kannst, fällt es Dir langfristig leichter, wenn Du erstmal „JA“ zu DIR sagen kannst!

Lerne auch NEIN zu Deiner Komfortzone zu sagen! Die möchte es sich gern leicht machen: auf dem Sofa sitzen bleiben, „einmal ist keinmal“ oder „wen... dann...“ Gedanken, machen es Dir schwerer, Dein Ziel zu erreichen!

5. „ja, aber...“ Gedanken sind sträfliche Diskussionen mit Dir selbst!

Wenn Du ein Ziel wirklich zum Erfolg führen willst, dann vergiss Deine Selbstdiskussion in Form von „ja, aber...“

Entweder Du willst oder Du willst nicht – erfolgreich sein!

Du hast Gründe gefunden, warum Dein Ziel für Dich sinnvoll und schön sein wird.

Du hast Emotionen wiedererweckt, die Dich motivieren wollen.

Du willst das „zu viel“ und „zu wenig“ in Harmonie bringen.

Du möchtest die Selbstliebe leben und Dich mit einem positiv wirkenden „JA“ oder „NEIN“ belohnen.

Warum solltest Du Dich jetzt mit „ja, aber...“ aufhalten, ablenken oder verunsichern lassen?

Argumente mit „ja, aber...“ wirst Du sicher auch in der Zeit von anderen hören.

Es gibt immer jemanden, der nicht versteht oder verstehen will, was Du bis jetzt (und in der nächsten Zukunft) gelernt hast. Und es wird auch immer jemanden geben, der zu Deinem Ziel aus eigenen (oft unbegreiflichen) Gründen nicht wohlwollend eingestellt ist. Sei dieser jemand nicht auch noch Du selbst!

Sag lieber „ICH WILL. ICH KANN!“ statt „ja, aber...“

6. Keine Deiner Entscheidungen ist falsch!

Du hast früher (und wirst es auch in Zukunft tun) Entscheidungen getroffen. Nur Rückblickend betrachtet kann man den Erfolg oder Misserfolg und nur in Kombination der wahrnehmbaren Einflüsse messen oder spüren können.

Hast Du Dich einmal entschieden ein Ziel umzusetzen, dann mach es.

Und entscheidest Du Dich dafür eine „Pause“ zum Ziel einzulegen. Dann tu es auch. Es ist DEINE Entscheidung. Niemand anderes trägt die Verantwortung für Dein Handeln und Denken!

Auch wenn Dir Schoki, Kuchen oder Chips angeboten werden, ist es Deine Entscheidung ob Du es annimmst oder dankend ablehnst. Wenn Du heute keinen Sport z.B. wegen dem Wetter machen möchtest, ist es Deine Entscheidung. Nicht das Wetter ist schuld daran!

Glaube nicht „jetzt ist eh alles vorbei“ oder „ich bin nicht stark genug dafür“.

Genieße Deine Entscheidung in dem Moment und lass Dich von den Wirkungen überraschen.

Kannst Du die Pause nicht wirklich genießen und plagt Dich das schlechte Gewissen?

DANN lass es und folge Deinem Ziel!

7. Mach Genussvolle Erfahrungen!

Alles was wir bis jetzt sind, sind wir durch unseren Evolutionären und persönlich-individuellen Entwicklungsprozess. Wir werden unschuldig und „rein“ geboren und nur unsere Gene bestimmen über Teile unserer Selbst.

Der Rest wird durch äußere und innere Einflüsse geprägt.

Jede Erwartung wird gebildet durch Emotionen und den bisher gesammelten Erfahrungswerten die sich wiederum in Glaubenssätzen zu Erwartungen formen.

Selbst Gerald Hüther (Gehirnforscher) hat diese wichtigen Wechselwirkungen erst jetzt in der gesamten Stärke für sich erkannt (so in seinem letzten Newsletter).

Erfahrungen die positiv auf Dich wirken (kleine Erfolge), werden Deine selbstgemachten Emotionen positiv beeinflussen und Deine selbstbestimmten inneren Grenzen sprengen.

Erwartungen die neue Denkmuster nötig und positive Emotionen möglich machen, werden auch Deine Handlungsweise langfristig optimieren und nachhaltig bereichern.

In allen alltäglichen Situationen und Herausforderungen!

8. Die Erfahrung von saurem Regen

Das saure Regen den Wald sterben lässt, das ist eine lange bekannte Erfahrung.

Die Erwartung, dass Säure auf den Körper keine negativen Auswirkungen hat, ist gutgläubig.

Säure macht den Körper krank. Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu entstehen.

Schon Graf Otto von Warburg bekam 1931 den Nobelpreis dafür, dass er die Krebsentstehung mit übersäuerten Körpern in Verbindung brachte und nachweisen konnte.

Dass die Säure, die auf den Körper wirkt, nicht immer sauer schmecken muss oder äußerlich ätzend wirkt, macht sich die Lebensmittelindustrie zunutze.

Bitterstoffe (die auf den Sättigungseffekt des Körpers wirken) wurden aus vielen Lebensmitteln heraus gezüchtet. Eine Übersäuerung des Körpers durch übersäuernde Lebensmittel (die keine Lebensmittel sind!) ist ursächlich für zahlreiche Erkrankungen von Körper, Geist und Seele und steht einem gesunden Gewichtsverlust im Wege.

Wenn Du trotz aller Mühe und bester Umsetzung der Tipps und Tricks zur Gewichtsreduktion erfolglos bleibst, könnte das an Deiner innerlichen Übersäuerung liegen.

Dafür sind dann Stressfaktoren im privaten wie beruflichen Alltag, Deine Glaubenssätze und auch Medikamente verantwortlich. Deshalb: entsäuere Dich regelmäßig. Durch positives Denken, basisches Essen und trinken, Stress vermeiden und Druck reduzieren.

9. Stärke Deine innere Mitte

Eine starke Mitte kann den alltäglichen Stressfaktoren und Säureeinwirkungen besser entgegenwirken. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die Mitte (Milz und Magen) für die Harmonie von Körper, Geist und Seele verantwortlich. Mit ihrer Kraft kann Qi (Lebensenergie) frei fließen und sie bereitet die Nahrung soweit vor, dass aus ihr ausreichend Qi (zusammen mit der Atemluft) gebildet werden kann. Sie ist an der Blutbildung beteiligt und hält das Blut in den Gefäßen. Damit wirkt die Mitte auf alle Bereiche die durch Lebensenergie und Blut beeinflusst werden. Eine schwache Mitte kann die Harmonie von Yin und Yang nicht ermöglichen. Ein Ungleichgewicht von Yin und Yang oder eine Blockade von Qi können wiederum die Mitte schwächen.

Die Mitte wird gestärkt durch eine Lebens- und Ernährungsweise die die natürlichen Einflüsse optimiert. Angepasst an die Jahreszeit und äußeren Einflüsse: kühlendes im Sommer, wärmendes im Winter und ausreichend Bewegung und Ruhe sind dafür notwendig.

Ignorieren wir die Natur, erschweren wir uns die maximal natürliche Gesundheit die für jeden von uns möglich ist.

10. Die Natur macht keinen Unterschied!

Die Natur kann nur natürlich wirken. Sie macht keinen Unterschied zwischen Mensch, Tier und Pflanze. Alles was existiert ist entstanden durch alle Einflüsse und die Evolution ist ein anhaltender Zustand der Entwicklungsprozesse.

Menschen haben die Gabe oder die Strafe der „fiktiven“ Sprache. Je nachdem wie wir die Phantasie nutzen, können wir unglaubliches erschaffen (wie Feuer machen oder abnehmen) oder uns unter Druck setzen und innerlichen Gegendruck erzeugen. Böse Geister und die Beichte in der Kirche sind nur 2 Beispiele, die die fiktive Sprache der Menschen beeinflussen.

Die „Teufel“ der Menschheit oder die 6 Strafen, mit denen viele Menschen leben, sind (für mich) Neid, Geiz, Gier, Missgunst, Ignoranz und Intoleranz.

Ignorieren wir das neue Wissen, gieren wir nach den Lebensmitteln die keine sind (Lebensmittel sind Mittel die dem gesunden Leben dienen!) oder geizen wir mit einer Achtsamkeit uns selbst oder Toleranz anderen gegenüber, dann werden wir nicht das natürliche Glücksgefühl erfahren können, das möglich ist, wenn wir einfach der Natur folgen.

Ähnlich wie ich im Training mit dem Tier (egal ob es Pferd oder Hund ist) frage: „ist es natürlich, sinnvoll, möglich, fair und freundlich dem Tier gegenüber“, sollten wir uns auch diese Fragen stellen und solange nach Lösungen und Möglichkeiten suchen, bis wir ein eindeutiges „JA!“ finden. Dann brauchen wir die 6 „Teufel“ der Menschheit nicht weiter befürchten und im Alltag finden wir mehr Harmonie im Zwischenmenschlichen und unseren nichtmenschlichen Tieren.

Gönnen wir uns jeden Moment das Leben zu leben.

Genießen wir es.

Die Natur und der natürliche Rhythmus der Zeit kennt keinen Unterschied Deiner Lebenszeit.

Es gibt nur einen einzigen Moment in Deinem Leben das richtige für Dich zu tun.

Und das ist immer JETZT. Nie vorher oder später!

In diesem Sinne: ich freue mich, wenn ich Dir mit meiner kleinen Übersicht eine Möglichkeit schenken konnte, Dir einen neuen Blickwinkel (aus den bisherigen Glaubenssätzen heraus) in neue Richtungen zu schenken.

Dies ist ein Überblick zu meinem Lifestyle-Coaching in den Bereichen meiner Angebote.

Du hast Dich für das Ziel „abnehmen“ entschieden.

ABER „ohne tun ist Wissen und Wollen wertlos!“ (Bettina Wegner)

Es liegt an Dir, ob Du mit mir und weiteren Infos und Impulsen von mir an Deinem Ziel arbeiten möchtest oder ob Du andere Möglichkeiten nutzen willst.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Dich auch in Zukunft unterstützen darf.

Hast Du Interesse an einem Individuellen Coaching (auch ONLINE möglich) dann melde Dich sehr gern bei mir. Ich sende Dir weitere Informationen sehr gern zu.

Herzlichst

Deine Tina

