



Abnehmen leicht gemacht!

Die 8 häufigsten Fehler und wie du sie überwindest

inklusive 5 Sofort-
Strategien für
mehr Energie und
weniger Kilos

Silvia Hecken

Hallo *und herzlich* Willkommen

Ist das Thema Abnehmen für dich auch eine der größten Herausforderungen?

Da bist du nicht alleine, denn damit kämpfen wirklich viele Übergewichtige und Abnehmwillige.

Es gibt zahlreiche Gründe, warum man trotz bester Absichten und harter Arbeit immer wieder scheitert.

In diesem Abnehm-Kompass findest du eine umfassende Liste der häufigsten Fehler und falschen Glaubensmuster, die das Abnehmen verhindern.

Diese zu erkennen ist der erste Schritt auf deinem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.



deine Silvi

Dein Weg beginnt hier

Mit diesem E-Book hältst du einen wertvollen Leitfaden in den Händen, der dir helfen wird, die größten Hürden auf deinem Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben zu überwinden.

Nutze die Erkenntnisse, die du hier gewinnst, und mache den ersten Schritt in eine neue Richtung.

Dein Erfolg beginnt damit, die häufigsten Fehler zu vermeiden – und genau dabei werden wir dich unterstützen.

Lass uns gemeinsam starten und die Basis für deinen langfristigen Abnehmerfolg legen!

*Mit 5 Sofort-
Strategien für mehr
Energie und weniger
Kilos*



In diesem Abnehm-Kompass erfährst du:

- **Die 8 größten Abnehmfehler:** Wir decken die häufigsten Stolpersteine auf, die Menschen daran hindern, dauerhaft abzunehmen.
- **Warum Diäten oft scheitern:** Versteh die psychologischen und physiologischen Gründe, warum viele Abnehmmethoden nicht langfristig funktionieren.
- **Wie du negative Muster durchbrichst:** Erfahre, wie du alte Gewohnheiten hinter dir lässt und neue, gesunde Routinen etablierst.
- **5 praktische Tipps für den Alltag:** Finde umsetzbare Ratschläge, die du sofort in deinen Tagesablauf integrieren kannst, um Schritt für Schritt voranzukommen.
- **Motivation und Selbstfürsorge:** Lerne, wie du dich selbst motivieren kannst und warum Selbstfürsorge ein entscheidender Faktor für deinen Erfolg ist.
- **Langfristige Strategien:** Entdecke, wie du dein Zielgewicht halten kannst, ohne ständig neue Diäten beginnen zu müssen.

Du wirst:

-  erfahren... wie man die häufigsten Fehler beim Abnehmen erkennen kann und zu verstehen, warum sie so oft zum Scheitern führen.
-  verstehen... warum sie so oft zum Scheitern führen und warum du vielleicht auch schon öfters gescheitert bist.
-  erkennen... wenn du die Fallen kennst, die auf deinem Weg lauern, kannst du sie umgehen und einen langfristigen Erfolg erzielen.

Warum das Abnehmen für viele Frauen so schwer ist

Wenn du schon länger oder immer wieder versuchst, Gewicht zu verlieren, dann weißt du, wie frustrierend und entmutigend es sein kann, immer wieder zu scheitern.

Du hast vielleicht schon unzählige Diäten ausprobiert, Kalorien gezählt, dich im Fitnessstudio gequält und dennoch bleibt der Erfolg aus – oder das verlorene Gewicht kehrt schneller zurück, als dir lieb ist.

Dieses ständige Auf und Ab kann nicht nur körperlich, sondern auch emotional ziemlich anstrengend sein.

Stehst du auch vor diesen Herausforderungen?

- **Der Teufelskreis der Diäten:** Jede neue Diät beginnt mit hohen Erwartungen, doch oft endet sie im Jo-Jo-Effekt. Statt dauerhafter Ergebnisse hinterlassen sie oft nur Enttäuschung und das Gefühl, versagt zu haben.
- **Unbewusste Verhaltensmuster:** Oft sind es tief verwurzelte, unbewusste Gewohnheiten, die dich sabotieren. Diese Muster zu erkennen, ist der erste Schritt zur Veränderung – aber genau das fällt vielen schwer.
- **Emotionale Hürden:** Stress, Frustration, und Selbstzweifel spielen eine große Rolle. Emotionen werden oft durch Essen kompensiert, was den Abnehmprozess noch schwieriger macht.
- **Fehlende Orientierung:** Bei der Flut an widersprüchlichen Informationen und Abnehmtrends weißt du vielleicht gar nicht mehr, was wirklich funktioniert und was nicht. Dieses Gefühl der Orientierungslosigkeit kann lähmend wirken.
- **Zu hohe Erwartungen:** Der Wunsch nach schnellen Ergebnissen ist groß, doch die Realität sieht oft anders aus. Geduld und Durchhaltevermögen sind gefragt, doch viele verlieren schnell die Motivation, wenn die Waage nicht sofort Fortschritte zeigt.

Warum das Abnehmen für viele Frauen so schwer ist

Erkennst du dich in einen dieser gerade oben genannten Probleme wieder?

Da bist du nicht alleine...

Viele Frauen kämpfen mit genau diesen Herausforderungen und wissen nicht, warum sie trotz aller Anstrengungen nicht dauerhaft abnehmen.

Doch genau hier setzt dieser Abnehm-Kompass an.

Ich habe dieses E-Book geschrieben, um dir zu helfen, die typischen Stolpersteine zu erkennen, die dich immer wieder ausbremsen.

Denn erst, wenn du verstehst, was dich zurückhält, kannst du beginnen, echte Veränderungen zu bewirken – nicht nur an der Oberfläche, sondern tief in deinem Unterbewusstsein.

Gemeinsam werden wir die destruktiven Muster aufdecken und einen Weg finden, wie du sie nachhaltig überwinden kannst.



Deine Ziele - wo willst du wirklich hin?

Du träumst davon, endlich das Gewicht zu erreichen, mit dem du dich rundum wohlfühlst.

Es geht dir nicht nur darum, ein paar Kilos zu verlieren, sondern vielmehr darum, dein Leben grundlegend zu verändern.

Du möchtest mehr als nur eine Zahl auf der Waage erreichen – du möchtest dich leicht, gesund und voller Energie fühlen.

Welche Ziele verfolgst du?

Was sind die Veränderungen, die du dir wünschst?

- **Ein gesundes, starkes Selbstbewusstsein:** Du willst dich nicht nur in deinem Körper, sondern auch in deiner Haut wohlfühlen. Ein gesundes Selbstbewusstsein bedeutet, dass du dich endlich wieder gerne im Spiegel ansiehst und stolz auf das bist, was du erreicht hast.
- **Mehr Energie und Lebensfreude:** Du sehnst dich danach, morgens aufzuwachen und voller Tatendrang in den Tag zu starten. Das Gefühl, wieder die Kontrolle über deinen Körper zu haben, wird dir die Energie geben, die du brauchst, um das Leben zu genießen und alle Herausforderungen mit Leichtigkeit zu meistern.
- **Frei sein von Diäten und Essenszwängen:** Du möchtest dich nicht mehr von starren Diätplänen einschränken lassen. Dein Ziel ist es, ein gesundes Verhältnis zum Essen zu entwickeln, bei dem du auf deinen Körper hörst und intuitiv die richtigen Entscheidungen triffst, ohne ständig Kalorien zu zählen oder dich schuldig zu fühlen.

Deine Ziele - wo willst du wirklich hin?

Welche Ziele verfolgst du?

Was sind die Veränderungen, die du dir wünschst?

- **Innere Zufriedenheit und Gelassenheit:** Dein Wunsch ist es, inneren Frieden zu finden – frei von ständigem Kampf mit deinem Gewicht. Du möchtest Gelassenheit spüren, wenn es um Essen und dein Körperbild geht, und dich nicht mehr von negativen Gedanken und Selbstzweifeln beherrschen lassen.
- **Langfristige Gesundheit:** Du möchtest nicht nur kurzfristig abnehmen, sondern einen Lebensstil finden, der deine Gesundheit langfristig fördert. Dein Ziel ist es, Krankheiten vorzubeugen und fit zu bleiben, um dein Leben in vollen Zügen genießen zu können.
- **Emotionale Balance:** Du willst lernen, mit deinen Gefühlen umzugehen, ohne zum Essen zu greifen. Statt emotionalem Essen strebst du nach gesunden Bewältigungsstrategien, die dir helfen, Stress und negative Emotionen zu bewältigen, ohne deinen Fortschritt zu sabotieren.
- **Positive, motivierende Gedanken:** Dein Ziel ist es, dich selbst zu stärken, indem du negative Denkmuster durch positive, aufbauende Gedanken ersetzt. Du möchtest dich selbst motivieren können und dir bewusst machen, dass du die Kraft hast, deine Ziele zu erreichen.
- **Ein erfülltes Leben ohne ständige Gedanken ans Gewicht:** Du möchtest dein Leben voll auskosten, ohne ständig an Gewicht oder Diäten denken zu müssen. Dein Ziel ist es, dich auf die Dinge zu konzentrieren, die dir wirklich wichtig sind, und das Leben zu genießen – frei von der Last, ständig über dein Gewicht nachdenken zu müssen.



HALLO, ICH BIN SILVIA!

Deine Expertin für
Ernährung und Abnehmen

“Abnehmen beginnt im Kopf”

Seit vielen Jahren helfe ich als Hypnotherapeutin und Ernährungsberaterin erfolgreich Frauen auf ihrem persönlichen Weg zu einem gesünderen und leichteren Leben.

In meiner Praxis habe ich erkannt, wie entscheidend es ist, Ernährungsgewohnheiten nicht nur bewusst zu ändern, sondern auch tief im Unterbewusstsein zu verankern.

Mit Hypnose unterstütze ich meine Klienten und Klientinnen dabei, alte, destruktive Verhaltensmuster zu erkennen und durch neue, gesunde Gewohnheiten zu ersetzen.

Mit dieser Erfahrung habe ich nun diesen Abnehm-Kompass geschrieben – um dir dabei zu helfen, die häufigsten Abnehmfallen zu identifizieren und erfolgreich anzugehen.

Das habe ich in den letzten 10 Jahren als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnose-Expertin mit über 2.000 durchgeführten Hypnosen und vielen erfolgreichen Frauen perfektionieren dürfen und freue mich sehr, meine Expertise nun mit dir zu teilen!

Wann immer du Fragen hast oder dir deinen kostenlosen, persönlich auf dich zugeschnittenen Abnehmplan in deiner Strategie-Session für 0 € holen möchtest, melde dich gerne bei mir per Email an hallo@silviahecken.com

Oder schreib mir einfach auf WhatsApp - 0151 - 569 560 51

ich freue mich, von dir zu hören!

deine Silvia

DOCH STOPP...

**NUR ALLEIN VOM
DURCHLESEN WIRD SICH
NICHT VIEL ÄNDERN.**

**ICH HAB DIR ETLICHE SEITEN
MIT FRAGEN ERSTELLT, WO
DU FÜR DICH REFLEKTIEREN
KANNST, WAS DEINE
EIGENEN “FEHLER” SIND,
WOMIT DU DICH SELBST
VIELLEICHT BIS JETZT
BLOCKIERT HAST.**

**ALSO, KOMM IN DIE
UMSETZUNG UND FEIERE
DEINEN ERFOLG..!**

**SEHR GUT,
DANN LASS UNS JETZT
STARTEN!**

Denn...

ein Sprichwort sagt schon
so treffend:

Erkenntnis ist der
erste Schritt zur
Besserung

99

LASS UNS
NUN DIE
8 GRÖSSTEN
FEHLER
ANSCHAUEN!





1.

**FÄLSCHE
DIÄTANSÄTZE**

1. Falsche Diätansätze

- **Crash-Diäten**



Kurzfristige Diäten, die drastische Kalorieneinschränkungen verlangen, bringen deinen Körper in den Hungermodus und sind nicht nachhaltig. Sie führen oft zu einem Jo-Jo-Effekt, d.h. dein Körper bunkert alles, was er bekommen kann. Die Folge -> Du nimmst wieder zu!

1. Falsche Diätansätze



- **Einseitige Ernährungspläne**
Diäten, die bestimmte Nahrungsmittelgruppen komplett ausschließen, können Vitamin- und Mineralstoffmangel verursachen, sind oft ziemlich ungesund und sehr schwer langfristig durchzuhalten.

1. Falsche Diätansätze



- **Unrealistische Ziele**

Wenn du zu hohe Erwartungen auf schnellen und hohen Gewichtsverlust hast, kann das schnell zu Frustration und Aufgabe führen.

So fängst du schnell wieder mit deinen alten Essgewohnheiten an.



2.

**FALSCHE
GLAUBENS-
MUSTER**

2. Falsche Glaubensmuster



- **Ich kann nicht abnehmen**

Wenn du glaubst, dass Abnehmen für dich aus den verschiedensten Gründen unmöglich ist, oder dass du sowieso wieder scheitern wirst, blockierst du den Erfolg von Anfang an.

2. Falsche Glaubensmuster



- **Ich muss perfekt sein**
Perfektionismus führt zu extremen Maßnahmen ...
und macht es dir sehr schwer, einen nachhaltigen, gesunden Lebensstil zu entwickeln, bei dem du dich wohl fühlst.

2. Falsche Glaubensmuster



- **Es ist genetisch bedingt**

Der Glaube, dass Übergewicht fast ausschließlich genetisch bedingt ist, kann dazu führen, dass man keine Anstrengungen unternimmt und erst gar nicht anfängt.

FRAGE DICH, WO ERKENNST DU DICH WIEDER?

Was sind deine Themen, die dich beim Abnehmen bisher blockieren?

01 Deine Erkenntnisse zu falschen Diätansätzen

02 Deine Erkenntnisse zu falschen Glaubensmustern



3.

“

**EMOTIONALE
UND
PSYCHISCHE
BLOCKADEN**

3. Emotionale und psychische Blockaden



• Emotionales Essen

Stress, Langeweile oder Traurigkeit führen oft dazu, dass man aus emotionalen Gründen isst, anstatt aufgrund von Hunger. Dies ist ein oft über Jahre gelerntes Verhalten und tief im Unterbewusstsein abgespeichert.

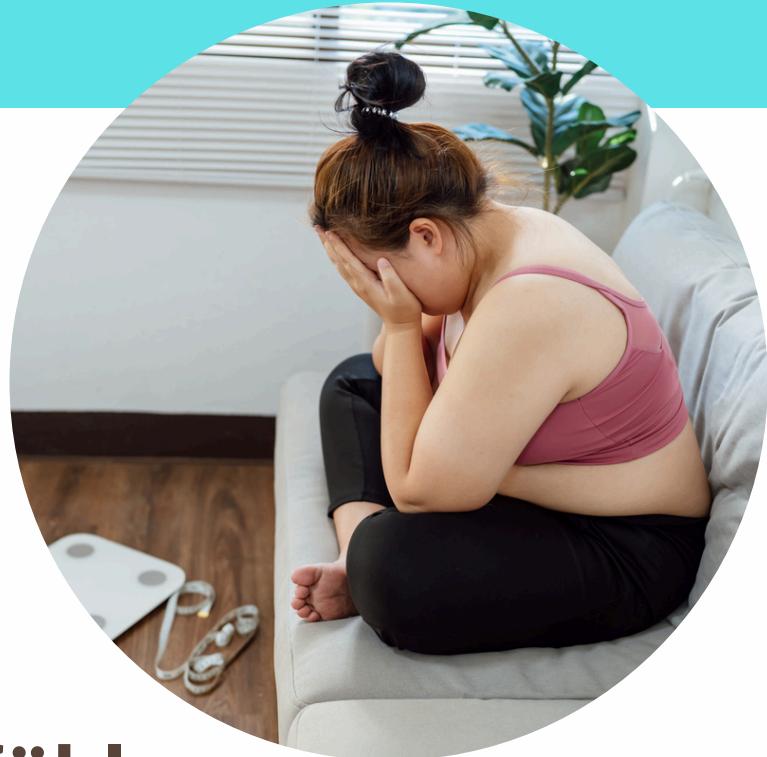
3. Emotionale und psychische Blockaden



- **Selbstsabotage**

Unbewusste Verhaltensmuster können dazu führen, dass man sich selbst sabotiert, z.B. durch ungesunde Snacks wie Schokolade oder eine Eis als "Trost" oder "Belohnung". Man isst so nebenzu, ohne es wirklich wahrzunehmen.

3. Emotionale und psychische Blockaden



- **Niedriges Selbstwertgefühl**

Ein mangelndes Selbstwertgefühl kann die Motivation und das Durchhaltevermögen sehr leicht negativ beeinflussen.

“Ich schaff das sowieso nicht”...



4. „

FEHLENDER SUPPORT UND ISOLATION

4. Fehlende Unterstützung und Isolation



- **keine Unterstützung**

Das Fehlen eines unterstützenden Menschen in deinem Umfeld, z.B. dein Partner, deine Freundin, deine Mama, Schwester, kann es dir schwer machen, motiviert zu bleiben und dich an gesunde Gewohnheiten zu halten.

4. Fehlende Unterstützung und Isolation



- **soziale Isolation**

wenn du dich wegen deinem Übergewicht zurückziehst und das Gefühl hast, allein zu sein, kann das schnell zu Frustessen und dem Aufgeben von deinen Diätplänen führen.

FRAGE DICH, WO ERKENNST DU DICH WIEDER?

Was sind deine Themen, die dich beim Abnehmen bisher blockieren?

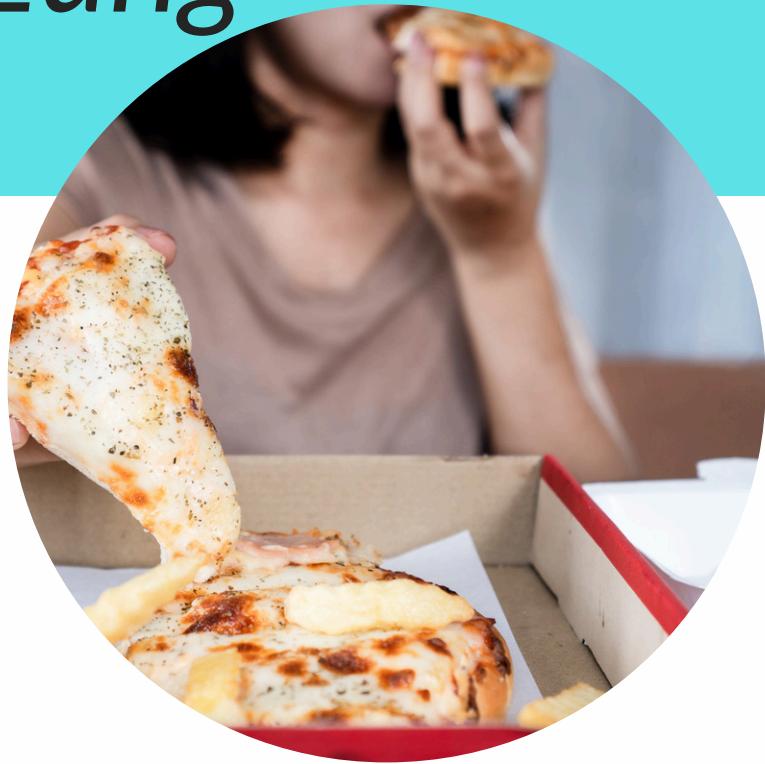
03 Deine Erkenntnisse zu Blockaden

04 Deine Erkenntnisse zu fehlender Unterstützung

A close-up photograph of a woman with long brown hair, laughing heartily with her eyes closed and mouth wide open. She is wearing an orange turtleneck sweater. Her hands are visible at the bottom, holding a white napkin. The background is blurred.

5. „FEHLER IN DER PLANUNG UND UMSETZUNG“

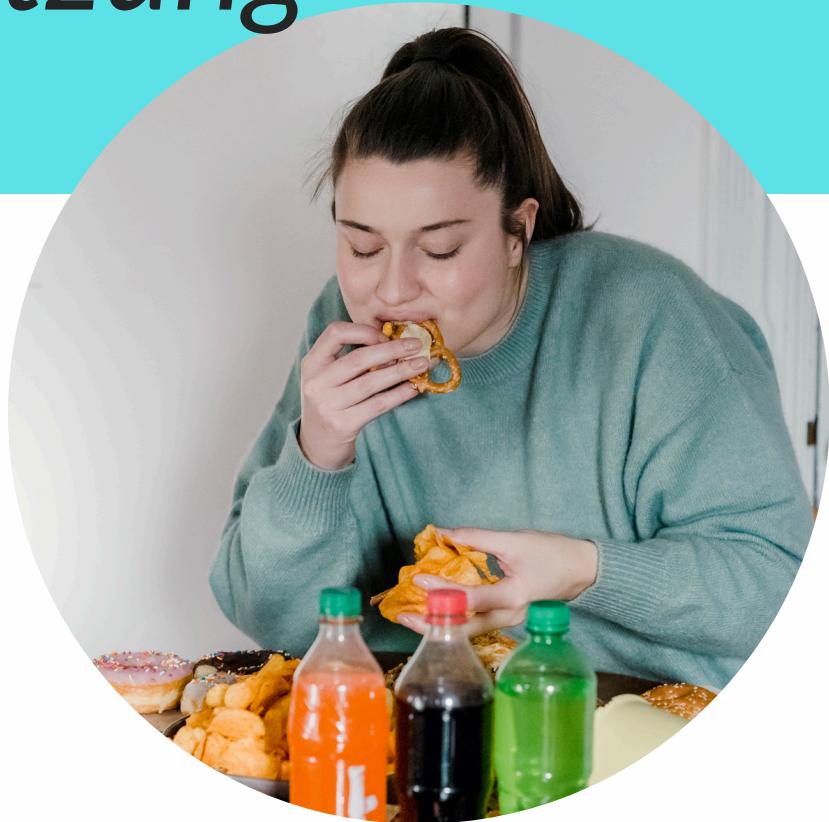
5. Fehler in der Planung und Umsetzung



- **unrealistische Zeitpläne**

Wenn du zu wenig Zeit für die Planung und Vorbereitung deiner gesunden Mahlzeiten hast, führt das oft zu schnellen und ungesunden Essensentscheidungen.

5. Fehler in der Planung und Umsetzung



- **mangelnder Fokus**

Inkonsequenz in der Umsetzung gesunder Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten verhindert den langfristigen Erfolg.

5. Fehler in der Planung und Umsetzung



- **Übermäßiges Vertrauen auf Diätprodukte**

Der Glaube, dass spezielle Diätprodukte wie Pillen oder Shakes das Problem einfach und schnell lösen, führt oft zu Enttäuschungen und zu weiteren Gewichtszunahmen.

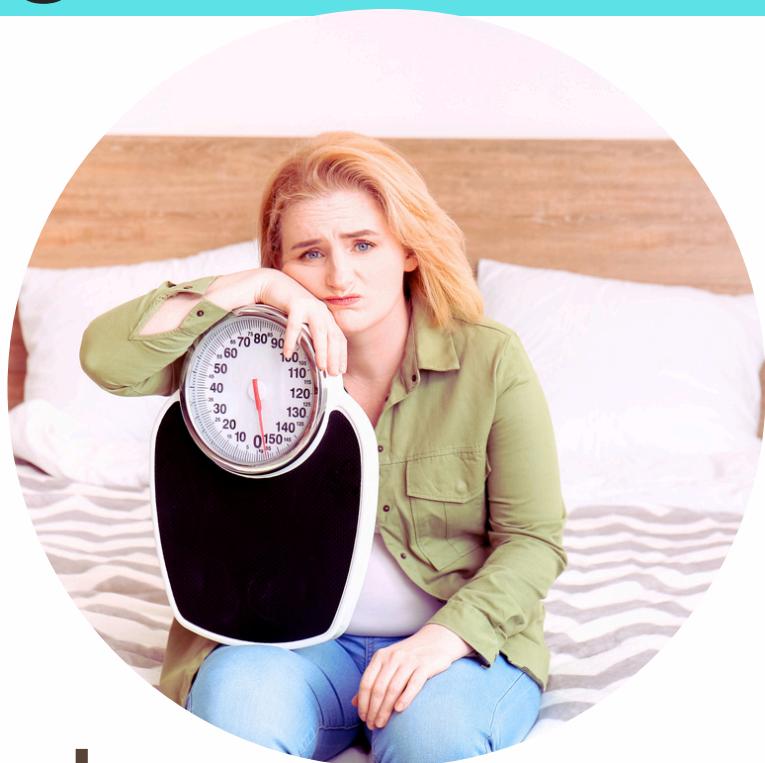


6.

“

STRESS UND MANGELNDES STRESS- MANAGEMENT

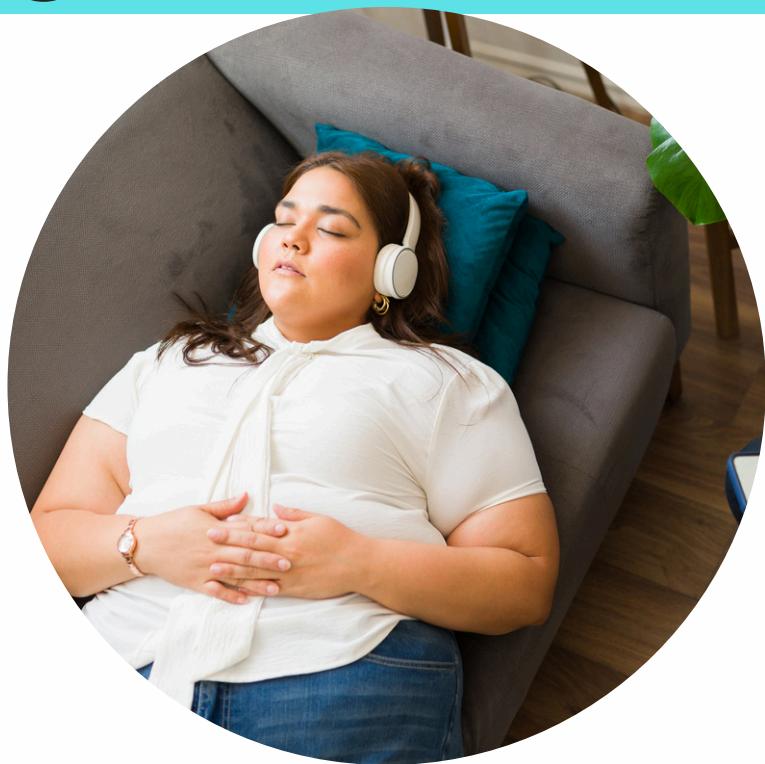
6. Stress und mangelndes Stressmanagement



- **Stress als Abnehmblockade**

Ein hoher Stresspegel, vor allem durch das Stresshormon Cortisol, kann dein Essverhalten recht negativ beeinflusst werden und vor allem deinen Stoffwechsel ziemlich verlangsamen.

6. Stress und mangelndes Stressmanagement



- **Fehlende Entspannung**

Der Mangel an Zeit und das Kennen von Methoden zur Stressbewältigung führt oft zu emotionalem Essen und schlechter Schlafqualität, was das Abnehmen massiv erschweren kann.

FRAGE DICH, WO ERKENNST DU DICH WIEDER?

Was sind deine Themen, die dich beim Abnehmen bisher blockieren?

05 Deine Erkenntnisse zu fehlender Planung

06 Deine Erkenntnisse zu Stressmanagement

7. Mangel an Bewegung und Sport



- **Unrealistische Fitnessziele**

Zu hohe oder unerreichbare Fitnessziele können zu Frustration, Schmerzen oder Erschöpfung und dann zur Aufgabe führen, wenn sie nicht an deine körperlichen Voraussetzungen angepasst sind.

A woman with long brown hair is performing a side stretch on a blue mat. She is wearing a white tank top and grey sweatpants. Her left arm is extended upwards and to the right, while her head is turned to look at her hand. The background is a light-colored brick wall.

7.

“

**MANGEL AN
BEWEGUNG
UND SPORT**

7. Mangel an Bewegung und Sport



- **Mangelnde körperliche Aktivität**

Ein sitzender Lebensstil trägt maßgeblich zur Gewichtszunahme bei und erschwert den Gewichtsverlust.

7. Mangel an Bewegung und Sport



- **Fehlende Routine**

Keine festen Bewegungsgewohnheiten zu haben, macht es schwer, regelmäßig aktiv zu sein und Kalorien zu verbrennen.

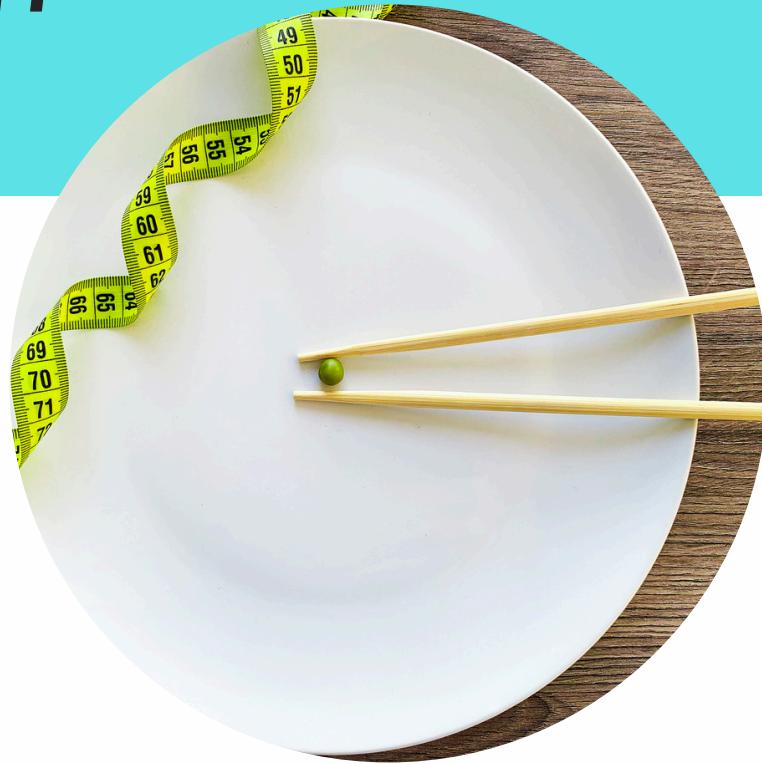
A close-up photograph of a woman's face, smiling broadly. She has dark hair and brown eyes. The background shows a sandy beach and a body of water under a clear blue sky.

8.

“

FEHL- INFORMATIONEN UND MYTHEN

8. Fehlinformationen und Mythen



- **Glauben an Diätmythen**

Fehlinformationen, wie das Auslassen von Mahlzeiten oder extrem niedrige Kohlenhydratzufuhr, führen oft zu Misserfolgen und vor allem zu Mangelerscheinungen. Der Stoffwechsel fährt in den Keller.

8. Fehlinformationen und Mythen



• Falsche Versprechungen

Der Glaube an schnelle und einfache Lösungen durch Pillen, Shakes oder andere Diätprodukte oder Trends führt oft zu Enttäuschungen und Frust über das hinausgeworfene Geld und die falschen Hoffnungen.

FRAGE DICH, WO ERKENNST DU DICH WIEDER?

Was sind deine Themen, die dich beim Abnehmen bisher blockieren?

07 Deine Erkenntnisse zu Bewegungsmangel

08 Deine Erkenntnisse zu falschen Mythen



ERFOLG IST,
WENN DEINE
TRÄUME ZUR
REALITÄT
WERDEN.



Hier kommen nun die "5 SOFORT-STRATEGIEN FÜR MEHR ENERGIE UND WENIGER KILOS"





DIE 5 SOFORT-STRATEGIEN:

Das Erkennen und Verstehen der “8 Fehler” und falschen Glaubensmuster war der erste Schritt, um nachhaltige Veränderungen vorzunehmen und den Weg zum Abnehm-Erfolg zu ebnen.

Doch nun beginne langsam die **5 Sofort-Strategien** in deinen Alltag einzubauen - eine nach der anderen.

Vielleicht jede Woche eine neue Strategie.

Und natürlich kannst du mit dem Schritt anfangen, der dir am leichtesten fällt.

So bleibst du konsequenter dran und **dein Leben und dein Gewicht beginnen “leichter” zu werden!**



1. NIMM DIR 5 MINUTEN ZEIT FÜR ACHTSAMES ESSEN

Wie oft isst du eigentlich im Vorbeigehen, während du auf dein Handy schaust oder schnell nebenbei etwas erledigst?

Ab heute möchte ich dich ermutigen, dir bei jeder Mahlzeit bewusst 5 Minuten Zeit zu nehmen, um wirklich achtsam zu essen.

Setz dich hin, schau dir dein Essen an, genieße den Geschmack, und kaue jeden Bissen gründlich. Ohne Ablenkungen.

Du wirst erstaunt sein, wie viel befriedigender deine Mahlzeiten werden und wie viel besser du auf deinen Körper hören kannst.



2. TRINKE EIN GLAS WASSER VOR JEDER MAHLZEIT

Das hast du bestimmt schon soooo oft gehört..
Doch es ist so einfach, und doch so wirkungsvoll!
Gewöhn dir an, vor jeder Mahlzeit ein großes
Glas Wasser zu trinken.
Das hilft nicht nur, deinen Körper gut zu
hydrieren, sondern auch, dein Hungergefühl zu
zügeln.
Du wirst merken, dass du dich schneller satt
ühlst und leichter kontrollieren kannst, wie viel
du isst.
Probiere es einfach mal aus – du hast nichts zu
verlieren, außer ein paar überflüssige Pfunde!



3. TAUSCHE JEDEN TAG EINEN SNACK GEGEN EINE GESUNDE ALTERNATIVE

Wir alle lieben Snacks, und das ist auch okay! Aber warum nicht einen deiner täglichen Snacks durch eine gesündere Option ersetzen?

Greif doch mal zu einem knackigen Apfel statt zu einem Schokoriegel, oder gönn dir Joghurt mit frischen Beeren anstelle von Chips.

Du wirst dich danach nicht nur besser fühlen, sondern auch deinem Körper etwas Gutes tun.

Es sind diese kleinen Veränderungen, die am Ende den großen Unterschied machen.



4. STARTE DEINEN TAG MIT 5 MINUTEN POSITIVER GEDANKEN

Wie du deinen Tag beginnst, kann alles verändern. Nimm dir jeden Morgen 5 Minuten Zeit, um dir selbst positive Affirmationen zu sagen oder in einem kleinen Tagebuch festzuhalten, wofür du dankbar bist und welche Ziele du erreichen möchtest.

Diese kurze Morgenroutine kann Wunder bewirken. Sie hilft dir, den Tag mit einer positiven Einstellung anzugehen und dich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt.

Probier es aus – es ist der einfachste Weg, dein Mindset positiv zu stärken!



5. GÖNN DIR JEDEN TAG 10 MINUTEN FÜR EINEN SPAZIERGANG

Bewegung muss nicht kompliziert oder anstrengend sein, um wirksam zu sein.

Wie wäre es, wenn du ab heute jeden Tag 10 Minuten spazieren gehst?

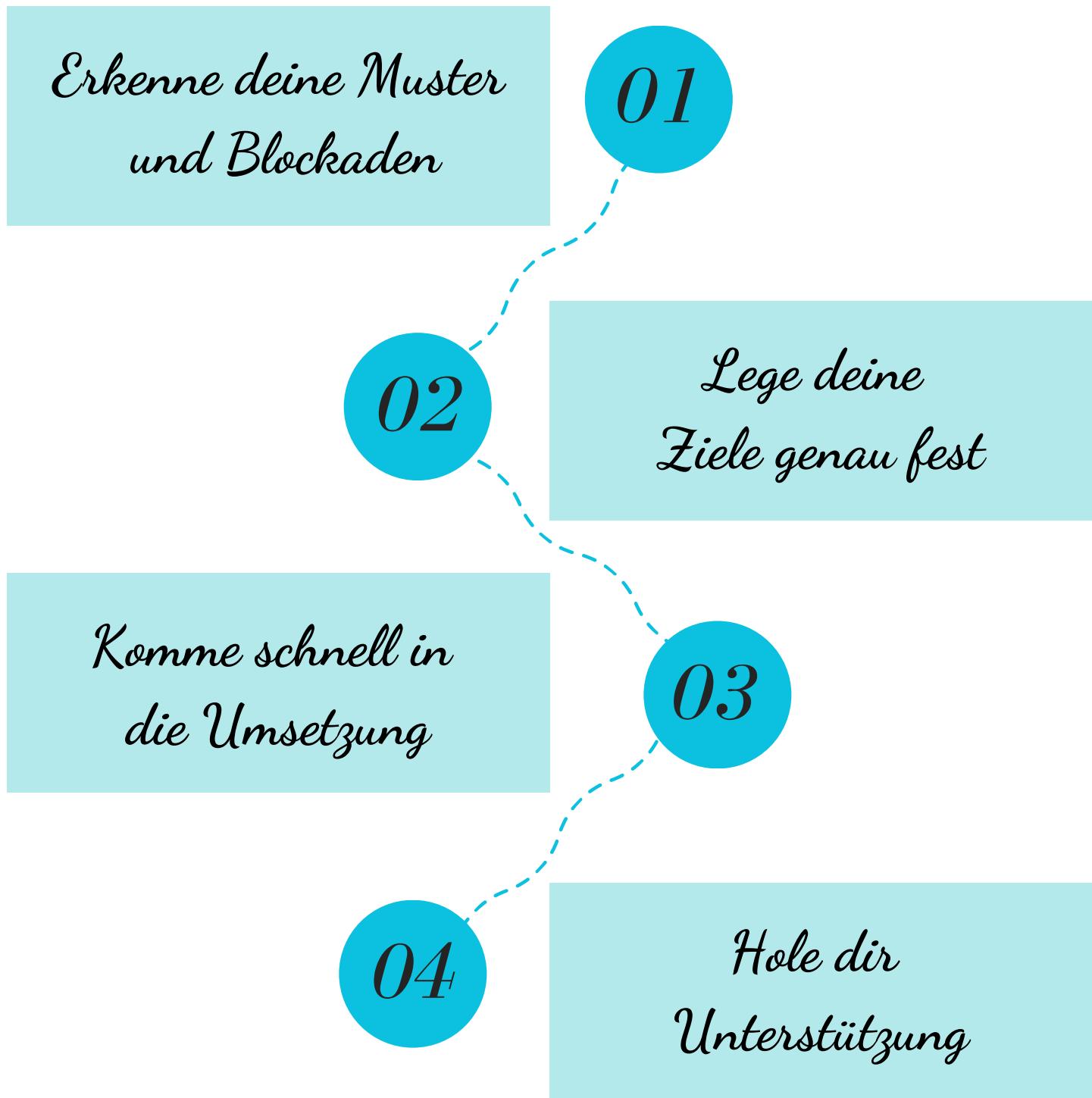
Egal ob in deiner Mittagspause, nach dem Abendessen oder wann immer es dir passt.

Diese kurze Bewegungseinheit hilft dir, Stress abzubauen, deinen Kreislauf in Schwung zu bringen und einfach mal durchzuatmen.

Es sind nur 10 Minuten – und sie können so viel für dein Wohlbefinden tun!

IN 4 SCHRITTEN ZUM ZIEL

Da du deine Stolpersteine nun identifiziert hast, und die 5 Sofort-Strategie-Tipps weißt, starte jetzt gleich Schritt für Schritt zu deinem Wunschgewicht





FAZIT:

Nun hast du es fast geschafft - du bist am Ende angekommen -

Doch eigentlich beginnt deine Reise zu deinem Wohlfühlgewicht jetzt erst richtig!

Nutze diesen Abnehm-Kompass, um deine eigenen Muster zu identifizieren und dann **Schritt für Schritt die neuen Gewohnheiten langsam in deinen Alltag zu integrieren.**

Und ...

schau dir unbedingt auch den 2. Teil an, um zu verstehen, wie du einfach und effektiv tiefer in die Bearbeitung deiner erkannten Punkte eintauchen kannst.

VORSCHAU AUF TEIL 2

HOL DIR NOCH
MEHR TIPPS

denn...
**Abnehmen
beginnt im Kopf**

[hier gibt's das E-Book](#)



Hast du dich jemals gefragt,
warum es trotz größter
Bemühungen manchmal so schwer
ist, Gewicht zu verlieren und es zu
halten?

Die Antwort liegt oft tiefer, als wir
denken – in den unbewussten
Mustern und Programmierungen
unseres Geistes.

In meinem neuen E-Book zeige ich
dir, wie du mit der Kraft deines
Unterbewusstseins und Hypnose
deine alten Denkmuster
durchbrechen und nachhaltig
verändern kannst.

Erfahre, wie du durch gezielte
Techniken dein Denken und Handeln
positiv beeinflussen kannst, um dein
Wunschgewicht zu erreichen und
langfristig zu halten.

Lass uns gemeinsam die Macht
deines Geistes entfesseln und den
Weg zu einem gesünderen,
glücklicheren Leben ebnen.

Sei gespannt und bereit für eine
transformative Reise!

Warum das 2. E-Book für dich interessant und hilfreich sein kann...

Erfahre, wie du festgefaßte Essgewohnheiten, Bewegungsmustern und alte Programmierungen ändern kannst.

Das Unterbewusstsein spielt eine entscheidende Rolle bei deinen Essgewohnheiten, wie und wann du dich bewegst oder Sport machst und allen damit verbundenen mentalen und körperlichen Prozessen.

Oft sind es unbewußte Programmierungen und Muster, auch aus der Kindheit, die dich daran hindern, erfolgreich abzunehmen und einen gesunden Lebensstil zu führen.

Nun erfährst du, wie das Unterbewusstsein diese Muster beeinflusst und wie z.B. Hypnose als Lösung helfen kann, diese festgefaßten Gewohnheiten zu durchbrechen und wie auf Knopfdruck anzunehmen.

Hier gibt's das versprochene Goodie:

[Hol dir hier das](#)
[Hypnose-Ebook](#)





WAS IST HYPNOSE?

Und wie sie dich unterstützen kann...

Dein Unterbewusstsein hat einen enormen Einfluss auf deine Essgewohnheiten, Bewegungsmuster und körperlichen Funktionen.

Oft sind es unbewusste Programmierungen und Glaubenssätze, die dich daran hindern, erfolgreich abzunehmen und einen gesunden Lebensstil zu führen.

Hypnose bietet eine effektive Möglichkeit, diese tief verwurzelten Muster zu verändern und den Weg zu einem gesünderen glücklicheren Leben zu ebnen.

Nutze dieses Wissen, um die Ursachen deines Scheiterns zu verstehen und starte mit Hypnose in eine erfolgreiche und nachhaltige Gewichtsabnahme.

HILFREICHE UNTERSTÜTZUNG MIT HYPNOSE

Was ist Hypnose?

Hypnose ist ein Zustand tiefer Entspannung und fokussierter Aufmerksamkeit, der es ermöglicht, direkt mit deinem Unterbewusstsein zu arbeiten und dort festgefahrenen Muster zu verändern.

Umprogrammierung deines Unterbewusstseins

Durch Hypnose können negative Glaubenssätze und unbewusste Muster identifiziert und durch positive, gesunde Überzeugungen ersetzt werden.

Kleine
Schritte
sind
besser
als gar
keine
Schritte



NÄCHSTE SCHRITTE

Wie geht's nun weiter?

Bleib dran ... Abnehmen ist ein Marathon kein Sprint...
jeder noch so kleine Schritt bringt dich weiter zu deinem Ziel.

01

Hol dir das E-Book über Hypnose:

Erfahre, wie du mit Hypnose deine Ernährungsgewohnheiten dauerhaft verändern kannst.
Fordere jetzt mein kostenloses E-Book an und entdecke, wie Hypnose dir helfen kann, tief verwurzelte Muster zu durchbrechen.

[hol dir hier das E-Book](#)

02

Melde dich zu meinem Newsletter an:

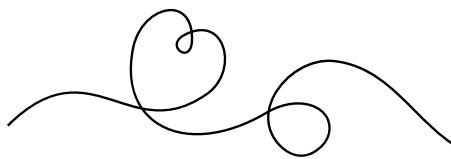
Bleibe auf dem Laufenden mit wertvollen Tipps, exklusiven Inhalten und inspirierenden Geschichten, die dich auf deinem Weg begleiten. So verpasst du keine neuen Strategien und Motivation für deinen Abnehmerfolg.

03

Vereinbare ein kostenloses Strategiegespräch:

Möchtest du tiefer in deine persönliche Reise eintauchen? Lass uns gemeinsam herausfinden, wie ich dich mit meiner Hypnose- und Ernährungsexpertise unterstützen kann. Hole dir jetzt ein unverbindliches und kostenloses Gespräch mit mir und erhalte deinen kostenlosen Strategie-Abnehmplan.

**Schreib mir einfach auf WhatsApp:
0151 56956051**



ICH WÜNSCHE DIR VIEL FREUDE UND ERFOLG AUF DEINER ABNEHM-REISE!

Ich freue mich sehr, dass du bereit bist, deine Reise zu einem gesünderen und glücklicheren Leben gezielter anzugehen!

Lass uns gemeinsam weitermachen – schon bald wirst du die positiven Veränderungen in deinem Alltag spüren und deine Ziele erreichen.

Dieser Abnehm-Kompass ist nur der Anfang und soll dir als roter Faden und Motivationsquelle dienen.

Es gibt dir praktische Tipps an die Hand, zeigt dir deinen Fortschritt und wird dein treuer Begleiter auf deinem Weg zu mehr Energie und weniger Kilos sein.

Du kannst dieses E-Book immer wieder zur Hand nehmen, um deine Gedanken zu sortieren und dich an die Strategien zu erinnern, die dir helfen werden, deine Ziele zu verwirklichen.

Was möchtest du als Nächstes erreichen? Möchtest du tief in die Kraft der Hypnose eintauchen, um deine Ernährungsgewohnheiten nachhaltig zu verändern?

Oder suchst du nach weiteren Wegen, um dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu stärken?

Wenn du die hier vorgestellten Tipps Schritt für Schritt umsetzt, wirst du schon bald die Ergebnisse sehen und spüren, wie sich dein Leben zum Positiven verändert.

Und... Lass es mich wissen!!

Herzlichen Dank Danke

Vielen Dank für dein Vertrauen und deinen Einsatz!

Ich möchte dir von Herzen danken – dafür, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses E-Book bis zum Ende zu lesen, und dafür, dass du bereit bist, aktiv an dir und deinem Wohlbefinden zu arbeiten. Du hast den ersten Schritt gemacht, um dein Leben in eine gesündere und erfülltere Richtung zu lenken.

Es ist nicht immer leicht, sich den Herausforderungen zu stellen, doch allein die Tatsache, dass du bis hierher gelesen hast, zeigt, dass du deine Gesundheit ernst nimmst und entschlossen bist, positive Veränderungen in deinem Leben vorzunehmen.

Die Tipps und Strategien, die ich dir vorgestellt habe, sind nur der Anfang.

Jetzt liegt es an dir, diese umzusetzen und zu erleben, wie kleine Schritte Großes bewirken können. Ich glaube fest daran, dass du die Kraft und das Potenzial hast, deine Ziele zu erreichen.

Danke, dass du mir dein Vertrauen schenkst und dich auf diese Reise begibst. Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude auf deinem Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden und Leichtigkeit.

deine Silvi

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

+49 151 569 560 51

hallo@silviahecken.com

<https://silviahecken.com>



INSTAGRAM ACCOUNT -
WUNSCHFIGUR.AKADEMIE



[FACEBOOK ACCOUNT](#)



[YOUTUBE ACCOUNT](#)

URHEBERRECHTSINWEIS

Urheberrecht © Copyright Silvia Hecken 2024

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte, der vollständige sowie der teilweise Nachdruck einschließlich
der Vervielfältigung, Datenverarbeitungssysteme, Veröffentlichung,
Bearbeitung und Übersetzung, jeder Art sind nur mit schriftlicher
Genehmigung des Herausgebers gestattet und bleiben vorbehalten. Die
Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann
ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen. Wer
gegen das Urheberrecht verstößt z.B. durch unerlaubtes Kopieren von
Bildern oder Texten, macht sich strafbar, wird kostenpflichtig abgemahnt
und muss Schadensersatz leisten.

Hinweis

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich
genutzten Geräte wie Tablet-PC, Smartphone, Mini-Tablet, Kindle, iPad usw.
Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt.
Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden.
Die Autorin übernimmt keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit,
Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte.
Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte
entstanden sind, wird keine juristische Verantwortung sowie Haftung in
irgendeiner Form übernommen. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr
Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden
übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches
entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem
Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.
Dieses Buch ersetzt außerdem keinem Arzt oder professionelle Beratung!