19. Tag – Entscheide dich für neue Glaubenssätze

Die unbewussten Überzeugungen über Lebensmittel und über die Einstellung zum Essen werden oft völlig übersehen. Dabei sind sie eine der effektivsten Schlüssel, wenn du emotionales Essen, oder andere kontraproduktive Essverhalten überwinden willst.

Ändere deine Überzeugungen und es fällt dir leicht, dein Essverhalten nachhaltig zu verändern.

Warum ist ein bestimmtes Essverhalten für einige Menschen völlig problemlos möglich, während es für andere geradezu unvorstellbar ist?

Es liegt nicht an den übermenschlichen Willenskräften einiger Menschen, die sie resistent für Versuchungen machen. Frag einmal einen überzeugten Vegetarier, wie leicht es ihm fällt, auf Fleisch zu verzichten.

Die meisten Menschen sind sich ihrer Glaubenssätze über Lebensmittel völlig unbewusst. Sie bemerken nicht, wie ihre unbewussten Verhaltensmuster ihre Entscheidungen und Handlungen steuern.

Wir erfahren viel über unbewusste Glaubenssätze eines Menschen, wenn wir einen Blick auf die Ergebnisse werfen, die dieser Mensch erzielt.

"An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen." Matthäus 7, 16

Warum essen wir?

- **Essen ist Baustoff** - Beim Essen gebe ich meinem Körper seinen „Baustoff". Ich werde, was ich esse. Lebensmittel sind der Baustoff, aus dem die Zellen, Organe und Gewebe meines Körpers aufgebaut sind.

- **Essen ist Treibstoff** - Die Energie, die ich habe, hängt mit der Qualität des Treibstoffs zusammen, den ich mir in Form von Lebensmitteln zuführe.

- **Essen ist Nährstoff** - Nährstoffreiche Lebensmittel geben mir alles, was ich benötige, um bei perfekter Gesundheit zu sein.

- **Essen hält den Stoffwechsel am Laufen** - Wenn ich regelmäßig nährstoffreiche Lebensmittel esse, halte ich meinen Stoffwechsel am Laufen wie einen heißen Ofen.

Diese Art Glaubenssätze können dir helfen fit, schlank und gesund zu werden bzw. zu bleiben.

Wenn du dir diese Glaubenssätze zu Eigen machst, veränderst du deine Einstellung zum Essen nachhaltig. Beim genauen hinschauen, kannst du aber auch feststellen, dass die vier Glaubenssätze *nicht emotional* belegt sind.

Ihre wesentliche Aussage ist folgende:
"Es sind nur Lebens-Mittel." Die Gefühle, die wir so oft mit Essen verbinden, bleiben außen vor.

Indem du diese Glaubenssätze regelmäßig liest, sprichst und denkst, lässt du sie in Fleisch und Blut übergehen – sie werden Teil deines Unterbewusstseins. Damit verlieren Lebensmittel ihren emotionalen Einfluss über dein Leben.

Es fällt dir immer leichter, die richtigen Lebensmittel aus den richtigen Gründen zu essen. Somit kannst du dein Essverhalten, deinen Körper und deine Gesundheit positive beeinflussen.

Aber weil ihnen die Emotionen fehlen, würdest du auf einige schöne Dinge verzichten, die in meinen Augen zu einem gesunden und glücklichen Leben dazugehören.

Du darfst also die richtige Balance finden. Dabei helfen dir die folgenden Überzeugungen.

10 Überzeugungen über Lebensmittel

für mehr Balance, Zufriedenheit und langfristige Gesundheit

1. "Es ist okay, aus Genuss oder zu besonderen Anlässen zu essen, solange ich bewusst genieße und mich im Rahmen der Vorgaben bewege, die ich mir im Voraus gegeben und die mir ermöglichen, meine Ziele zu erreichen."

2. “Was ich über Lebensmittel denke und die Gründe, aus denen ich esse, sind mir voll und ganz bewusst.”

3. “Wenn ich mich gestresst fühle oder traurig bin, finde ich alternative Wege, mit diesen Gefühlen umzugehen.”

4. “Gesunde Lebensmittel, die mir dabei helfen, fit zu bleiben, können auf viele leckere Arten zubereitet werden.”

5. “Ich weiß, dass Essen ein Teil des Lebens ist, für den es sich zu leben lohnt. Wenn ich mir Lebensmittel, die ich liebe, vollständig verbiete, ist das auf lange Sicht kontraproduktiv.”

6. “Ich muss nicht perfekt sein. Wenn mindestens 90 % meiner Mahlzeiten aus gesunden, natürlichen Lebensmitteln bestehen, werde ich gute Fortschritte machen.”

7. “Wenn ich mir Ziele setze und Regeln aufstelle, dann gibt es keine „verbotenen Lebensmittel“.

8. “Ich weiß, dass ich mich, wenn ich schnellere und bessere Fortschritte machen möchte, mehr an meine Vorgaben halten darf. Ich bin bereit zu tun, was getan werden muss.”

9. “Alles, was ich esse, beeinflusst meinen Körper. Aber ich weiß, dass das, was ich ab und zu esse, mich nicht maßgeblich beeinflusst.”

10. “Was ich regelmäßig und aus Gewohnheit esse, hat den größten Einfluss auf meinen Körper. Daher achte ich besonders auf die Dinge, die ich täglich esse.

„Ich verstehe und respektiere die Macht meiner Gewohnheiten.”

Zuckerfrei – Tipp:

- ✓ Entscheide dich täglich für das Glücklich - SEIN!

Der Philosoph Voltaire drückte es mit einem tiefsinnigen Satz aus:
"Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein!"

- ✓ Genieße die Veränderung deiner Ernährung und beobachte welche Erfahrungen diese mit sich bringen.

- ✓ Lass los und vertraue dich dem Leben an.

Denke dabei an die Weisheit von Lao Tse:
"Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte. Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich, was ich brauche."

Kokosfleisch - Geschnetzeltes

Zutaten

1	frische Kokosnuss	6 EL	Sonnenblumenkerne, angekeimt
1	mittelgroße Zucchini	3 EL	Kürbiskerne, angekeimt
1	Banane	½	Zitrone, davon den Saft
4	Shiitake-Pilze	2 TL	Curry
1	rote Zwiebel	1 EL	Chiasamen
2 EL	Tamari	1 Prise	Pfeffer
1	Knoblauchzehe	1 Prise	Salz

Zubereitung

Das Kokosfleisch in Streifen schneiden. Die Zucchini in schmale Streifen stifteln. Pilze in Würfel, die Banane in Scheiben und die Zwiebel in Ringe schneiden. Das geschnittene Obst und Gemüse für ca. 20 Minuten in Tamari-Sauce ziehen lassen. Knoblauch, die gekeimten Kerne, Zitronensaft sowie die Gewürze hinzufügen. Alles gut vermengen. Die entstanden Flüssigkeit mit Chiasamen andicken.

Im Anschluss kann das durchgezogene Geschnetzelte entweder im Backofen bei 60°C und geöffneter Tür für ca. 30 Minuten oder im Dörrautomaten bei 42°C für etwa 2 Stunden erwärmt und angetrocknet werden.