

Bigfood

BIST DU BEREIT FÜR DEINEN ERFOLG?

*Wollen und wünschen ja - aber bist du
wirklich ready es zu erhalten?*

21 praktische Tipps für deine
individuelle, intuitive und
liebevolle Ernährungsumstellung

Bigi Maier

Teil 2

Hol dir Unterstützung



8. Informiere, integriere:

Gib den Menschen um dich herum die Möglichkeit, zu verstehen, was du da tust.

Komm von dem Punkt, sie haben eine Info verdient, was sie damit machen liegt an ihnen.

Sie müssen dich nicht verstehen, aber sie dürfen deine Intention kennen.

Je ruhiger du mit ihnen reden kannst, desto klarer bist du in deiner Absicht! Sehr gute Übung für dich!

9. Den Aufwand annehmen

Sei dir bewusst, dass es vor allem anfangs biz aufwändiger wird.

Du wirst entweder deine Familie davon überzeugen, dass sie mit dir mitziehen oder du wirst doppelt kochen müssen. Meist braucht es nur eine zusätzliche Komponente für deine Familie, die du selber nicht isst, den Rest essen sie mit dir.

Vielleicht wäre es auch von Vorteil, gar nicht zuviel darüber zu reden und zu erklären. Manchmal kommt das „wäääh“ einfach nur wegen deiner Begeisterung dafür.

Du wirst mehr kochen müssen. Sieh das einerseits als Produktion deines Essens aber auch als ein Umsetzen deiner Ziele, Gedanken, Wünsche - es ist ein HANDELN!

10. elevator pitch

Im Businessbereich gibt es den Begriff „elevator pitch“. Dahinter steckt die Idee, innerhalb einer Liftfahrt jemandem sein Business erklären und ihn möglichst davon faszinieren zu können.

Finde für dein Vorhaben, deine Ernährung, deine Ziele einen elevator pitch.

Setz dich hin und schreib dir mal einfach sämtliche Begriffe auf ein Blatt, alles was dir in den Sinn kommt.

Wenn du fertig bist nimmst du ein neues Blatt und machst das gleiche nochmals, es werden dir noch mehr Begriffe einfallen, andere Worte.

Nun hast du eine riesen Liste an Begriffen, Worte, Aussagen.

Suche jetzt die für dich 5 wichtigsten raus und reduziere alles auf diese 5 Kernaussagen.

Dein Gefühl sollte nun so sicher sein, dass du nie mehr zusammen zuckst, wenn dich jemand über dein neues Essverhalten anspricht.

Mit diesen 5 Aussagen, ist alles gesagt!

11. Bitte einfach um Unterstützung

Sag deinen Menschen, wie es dir geht, was du dir wünschst, was dein Ziel ist. Und bitte sie darum, dich zu unterstützen.

Sag ihnen, was du dir von ihnen wünschst.

Verwechsle das nicht mit Jammern und Quängeln. Sondern mit ganz offenen, sachlichen, ehrlichen Bitten.

So eine Bitte könnte sein, dass sie dich nicht verstehen müssen, dass sie es nicht mitmachen müssen, aber sie sollen dich unterstützen als Zeichen ihrer Liebe, indem sie es z.B. nicht immer und ständig thematisieren, oder was dir hier wichtig wäre.

Was kommt dir hier alles in den Sinn? Schreib es mir :-).

12. Spielregeln

Setze gemeinsam mit deiner Familie Vereinbarungen btr. deiner Ernährungsumstellung auf. Lege fest, welches Verhalten von ihnen, du belohnen magst und welches eine negative Konsequenz bekommt.

Diese Konsequenzen müssen anspornend gewählt werden, bzw. wirklich "schmerzhaft", ansonsten nützen sie nichts.

Vielleicht muss dein Mann für jede spöttische Bemerkung den Geschirrspüler ausräumen, oder die Bettwäsche wechseln.

Und vielleicht bekommen deine Kids dafür, dass du nicht immer extra für sie etwas kochen musst, sondern sie essen auch mal das Gleiche wie du, extra Zeit mit dir, oder ein gemeinsames Zimmer aufräumen, was sie sonst alleine machen müssen.

Du hast bestimmt endlos Ideen, die Entwicklung dieser Liste wird bestimmt lustig für euch.

13. Such dir Gleichgesinnte

Ein super machtvolles Werkzeug. Unterschätze die Wirkung deiner Gespräche nicht. Umgib dich mit Menschen, die dich fördern und an dich glauben. Die dir einfach so mal eine Motivation zu flüstern!

Es gibt Foren im Internet, Gruppen im facebook. Sei offen, erzähl was du tust und bau dir dein eigenes Netzwerk auf. Oder komm in meine BigYou Facebook Gruppe. So erhältst du automatisch meine News und Tipps.

14. Unterstütze dich selber - Selbstliebe

Selbstliebe - du weißt, das ist meine Kernmessage. Alles bei Bigmove dreht sich um love yourself where you are. Alles was ich anbiete und tue dient in irgendeiner Form genau dem.

Kontaktiere mich! Die ersten 20 min. schenke ich dir fürs Kennenlernen. Dort lernen wir uns kennen, ich schau mir mal deine Story an und du erhältst bereits einen sehr guten Einblick, was alles möglich wäre. Melde dich! <3



Schlusswort

Der zweite Teil ist der kürzeste von allen, weil er kein Intro hat und so verrate ich dir auch schon etwas vom dritten Teil, der hat ein Outro :-).

Ich hoffe, dass dir auch diese 7 Tipps geholfen haben bzw. helfen können. Manchmal ist es ein Tipp, ein Satz oder sogar nur ein Wort. Aber wenn das trifft, wenn das sitzt hat es sich bereits gelohnt.

Denk vor allem immer daran. Du bist absolut ok, du bist wundervoll, da kannst du nichts dagegen tun.



Bigi Maier
Inhaberin Bigmove.ch, dein on- und
offline Studio für Bewegung.

Gründerin von Bigsize, Bigfood und
Bigmind - Training für deine Selbstliebe

über 25 Jahre Erfahrung im Bereich
Bewegung, Gesundheit, BodyMind und
Ernährung