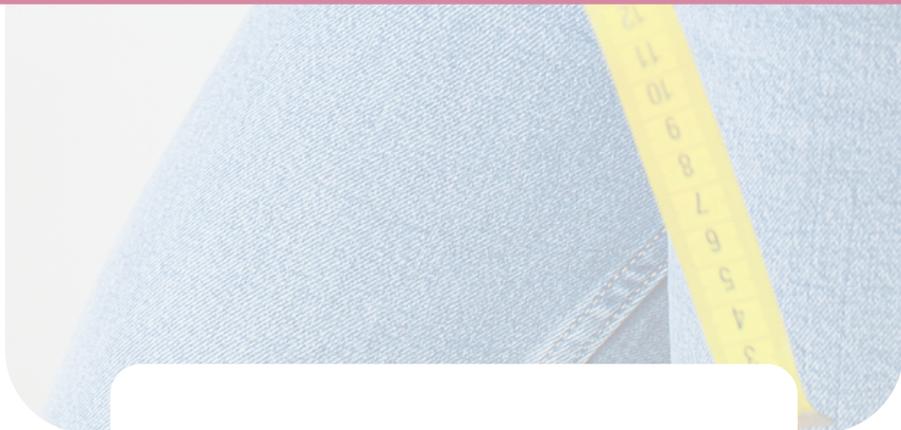


STAYHEALTHYWITH.DONA



3 effektive Schritte

ZU DEINEM LEBENSLANGEN
TRAUMKÖRPER



HERZLICH WILLKOMMEN

@STAYHEALTHYWITH.DONA

Liridona Suljevic

E-Mail: Info@stayhealthywithdona.com

www.stayhealthywithdona.com

Folge mir auch auf meinen Social Media Kanälen, um nie wieder wertvolle
Tipps zu verpassen!



Mein Name ist Dona

ich komme aus der Schweiz und
ich kann heute mit 30 Jahren sagen:

Ich habe es geschafft !!!

Ich habe meinem Lipödem und dem Hashimoto den Kampf angesagt und ich kann definitiv mit Stolz behaupten, dass ich diesen Kampf aus eigener Kraft gewonnen habe.

Ich habe nicht nur unter meinem Übergewicht gelitten, sondern am meisten quälte mich der sehnlichste Wunsch danach, einfach nur gesund zu sein.

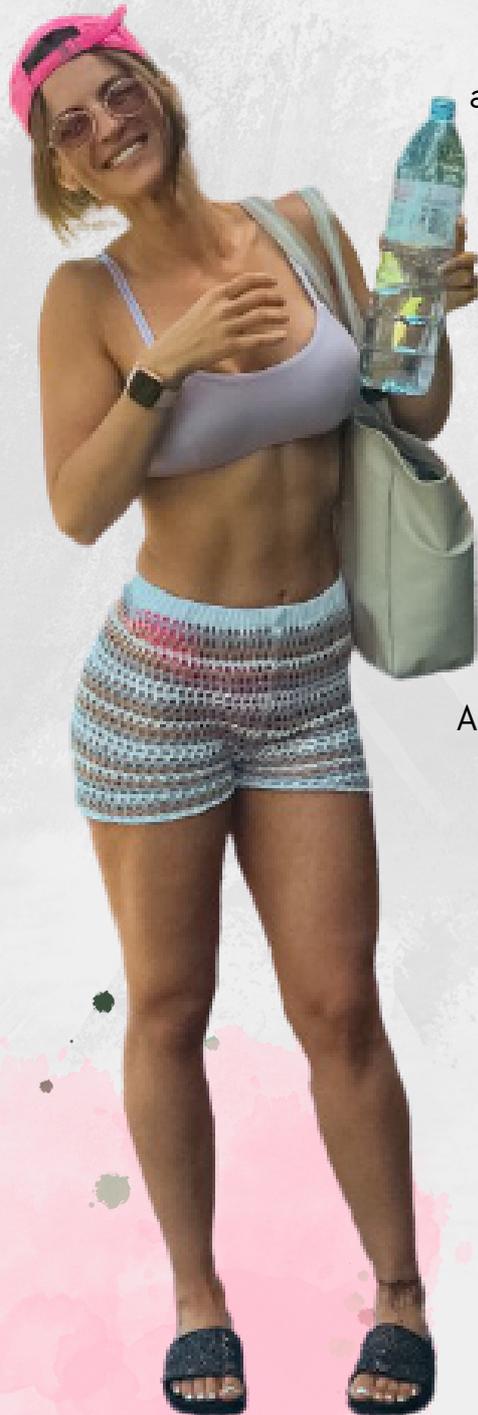
Ich habe es eines Tages verstanden, dass eine konstante Fürsorge für meine Gesundheit – mit allen wichtigen Elementen – ganz automatisch dazu führt, dass ich als positiven Nebeneffekt meine Traumfigur erreichen kann.

Auf der Reise zur "Ausbildung meines Lebens" habe ich mir das nötige Wissen für meine Ziele angeeignet.

Denn ohne das nötige Wissen war ich nur von äußeren Einflüssen abhängig, wie:

- Was rät mir mein Arzt zu meiner Krankheit?
- Welche Medikamente sollte ich zur Linderung meiner Beschwerden nehmen?
- Wegen meiner Krankheit kann ich dies oder jenes nicht machen, habe erschwerte Bedingungen und bin deshalb in vielen Situationen eingeschränkt

Meine Krankheit hatte mich voll im Griff...



Da ich jedoch eine absolute Kämpferin bin und nicht länger in der Opferrolle fest stecken wollte,
konnte ich das unter keinen Umständen weiterhin so stehen lassen.

Es musste so schnell wie möglich eine Lösung her, damit ich mein Leben wieder selbständig unter Kontrolle bekam.

So begann meine Reise in die **SELBSTVERANTWORTUNG**...

Ich übernahm **VERANTWORTUNG** für mich **SELBST** und drehte den Spieß um.

Indem ich mich im Gesundheits/- und Ernährungsbereich weiter gebildet und viele unterschiedliche Methoden ausprobiert habe, fand ich endlich heraus was mir langfristig hilft und garantiert für mich funktioniert.

Ich bin den langen Weg gegangen und möchte diesen wertvollen Wissensschatz mit Dir teilen.

Du hast HIER und JETZT die Chance dazu, die Abkürzung zu nehmen, denn es hat einen Grund warum Du genau hier – bei mir – gelandet bist.

Wenn Du jetzt neugierig geworden bist und erfahren möchtest, was mein ultimatives Geheimnis ist, dann lass uns jetzt gleich gemeinsam starten!



Deine Neugier hat Dich bis hier hingebraucht, das freut mich sehr!

Du kannst mir glauben – ich habe mir vor einigen Jahren, als ich dort stand, wo Du jetzt bist, jemanden gewünscht, der mich an die Hand nimmt und mir den richtigen Weg weist.

Heute bin ich unendlich dankbar für mein Wissen!

Deshalb ist es zu meiner Herzens – Mission geworden, so vielen Frauen wie möglich da draußen zu helfen, aufzuklären und von der Wahrheit zu berichten.

Es ist essenziell wichtig für Deinen langfristigen Erfolg, dass Du Dir die folgenden **3 Schritte** ganz genau verinnerlichst.

Denn sie sind Dein Fundament, welches zuerst stabil stehen muss, bevor wir dann darauf die nächsten Schritte aufbauen werden.

Zur Erläuterung der **3 ultimativen Schritte** kommen wir gleich...

Zuerst möchte ich noch einmal kurz mit Dir einen Schritt zurück in meine persönliche Vergangenheit gehen...

Wie bereits angedeutet, befand ich mich noch vor einigen Jahren in der Opferrolle.

Ich war so sehr gefangen in diesem endlosen Netz von negativen Gedanken und Ausreden, dass ich mich nicht auf mein Ziel fokussieren konnte.

Starkes Übergewicht (120 kg), sowohl körperliche als auch seelische Schmerzen – und dann kam die Diagnose Lipödem & Hashimoto.

Es war wie ein Schlag ins Gesicht, da ich glaubte, mit Sport und der vermeintlich gesunden Ernährung auf dem richtigen Weg zu sein.

Es war lange Zeit ein unorientiertes Tappen im Dunkeln, bis ich die Wahrheit herausfand.

Davor habe ich mich tatsächlich mit der Krankheit identifiziert und habe sie als Ausrede für so viele Entscheidungen in meinem Leben vorgeschoben.

Ich habe die tollsten Einladungen abgesagt, weil ich nicht wusste, was ich anziehen sollte und mich in nichts wohlfühlt habe.
Der Gedanke an die Leute, die negativ über mich reden könnten, war so präsent, dass ich an nichts anderes denken konnte.

Kannst Du Dich in mein früheres Ich hineinversetzen?
Wie sollte ich da nur wieder herauskommen?

Heute weiß ich, dass ich einfach nur in meiner Komfortzone geblieben bin.
Ich wusste damals noch nicht, was ich alles erreichen kann, wenn ich nur einen Schritt über diese Zone hinaus gehe und verstehe, dass ich selbst die Veränderung bin.

"Wenn Du etwas verändern möchtest, dann musst Du etwas tun, dass Du noch nie zuvor getan hast!"

Hast Du diesen Spruch schon einmal gehört?
Doch was bedeutet das jetzt genau für DICH?

Du hast IMMER nur zwei Möglichkeiten:
Bleibst Du in Deinem negativen Gedankenkarussell, oder entscheidest Du Dich für den einen positiven Mindset, der Dein Leben schlagartig verändern wird!

Stell Dir einmal vor, wie Du Dich in Deinem Traumkörper fühlen würdest, wenn Du ihn schon erreicht hast.

Stell Dir vor, Du kannst die schönsten Kleider tragen und musst nicht mehr stundenlang überlegen ob es zwickt oder unvorteilhaft aussehen könnte.

Geh noch einen Schritt weiter...

JETZT stell Dir einmal vor, Du hättest dieses Problem gar nicht, sondern Du hast die Lösung schon in Deiner Hand.

Mit dieser Lösung hast Du Dein Leben und Deinen Körper wieder selbst unter Kontrolle und konntest Deinen Traumkörper schon erreichen.

Wie würdest Du Dich fühlen? Welche Emotionen löst diese Vorstellung in Dir aus?

Schritt 1

Hier kommen wir nun zu **Schritt 1**:

ALLES BEGINNT IM KOPF – NUR EIN GEDANKE REICHT...

Sag Dir nicht weiterhin
"Ich kann das NICHT, weil..."

Sondern ändere den Satz in ein positives
" Ich KANN DAS, weil..."

Was genau sind Deine Ziele?
Definiere sie klar und deutlich!

Gehe immer wieder in das Gefühl hinein, wie es ist, wenn Du Dein Ziel bereits erreicht hast.

Was ist Deine Motivation?
In dem Wort steckt schon das Wort "MOTIV", also DEIN WARUM!

Wo genau liegt Dein Schmerz, den Du nicht länger aushalten möchtest?
Sowohl physisch als auch psychisch!

Es reicht nicht nur die Definition:
"Ich möchte abnehmen."

Geh in die Tiefe und finde DEIN WARUM.

Ist es vielleicht:

- weil Du endlich wieder schöne, sexy Klamotten anziehen möchtest?
- weil Du Dich für Deine Beine nicht mehr schämen und endlich wieder eine kurze Hose/ Rock tragen möchtest?
- Weil Du endlich keine Schmerzen aufgrund eines Lipödems etc. mehr haben möchtest?
- weil Du Dich nicht mehr vor Deinem Partner schämen möchtest?
- weil Du mit Deinen Kindern laufen, springen und herumtoben möchtest?
- weil Du es dieser einen Person beweisen möchtest, die nicht an Deinen Erfolg glaubt und Dich sogar belächelt?

Ich könnte die Liste immer weiter führen...

Wichtig ist jedoch, dass Du Deinen persönlichen Antrieb findest, der Deine MOTIVation darstellt.

Du musst Dir ganz bewusst die Frage zum "WAS und WARUM" stellen...
Denn ich werde Dir ganz gezielt dazu die Antworten auf das "WIE" geben.



Schritt 2

Ganz konkret werden wir nun in **Schritt 2**:

DIE VERLINKUNG...

Du fragst Dich also selbst, WAS genau Du verändern möchtest, mit dem besonderen Fokus auf das WARUM/ Dein MOTIV.

Die MasterClass ist nun die Verlinkung dazu!

Welche Emotionen löst das in Dir aus, wenn Du dieses Ziel bereits erreicht hast?

Stell es Dir bildlich vor.

Du hast Dein Ziel erreicht!

Wie fühlt sich das an?

Diese Verlinkung kannst Du in unzähligen Situationen anwenden.

Hier ein Negativbeispiel für Die **Kraft der Verlinkung**:

Hattest Du in Deiner Jugend mal ein alkoholisches Lieblings-Getränk, das Du immer wieder auf jeder Party getrunken hast?

Bis zu dem einen Tag, wo Du es übertrieben hast und Dich von genau diesem Getränk übergeben musstest?

Gehe JETZT mal in diese Situation zurück!

Was fühlst Du, wenn Du Dich jetzt an diesen Moment, an den Geschmack des Getränkes zurückerinnerst?

Ganz genau...

Dein Gehirn hat das Getränk an eine Emotion gekoppelt und genau an diesem Phänomen setzen wir an.

Meine Aufgabe besteht darin, Dir genau das nötige Werkzeug an die Hand zu geben, damit Du selbstständig lernst, WIE Du die neuen Tools anwenden kannst.

Denn ich möchte, dass Du unabhängig von allem bist und ein selbstbestimmtes Leben führst!

Klingt das bis hier hin logisch für Dich?

Ich möchte, dass Du egal wo, egal in welcher Situation auch immer Du Dich befindest, jederzeit Zugriff auf Dein Wissen und Deine Tools hast.

Denn das kann Dir niemand mehr nehmen, wenn Du es einmal verinnerlicht hast.

ACHTUNG!

Das ist jedoch ein Lernprozess ... es passiert nicht von heute auf morgen!



Schritt 3

Womit wir schon bei **Schritt 3** wären:

DEINE GEWOHNHEITEN...

Für diesen Lernprozess kann ich Dir enorm viel Lehrzeit ersparen, indem ich als Dein persönlicher Coach - mit Dir zusammen - Deine neuen Gewohnheiten erarbeite.

Hast Du diese Gewohnheiten einmal erlernt und verinnerlicht, sind sie ein wichtiger Schlüssel, mit dem Du Dir selbstständig Deine lebenslange Strategie erhalten kannst.

Ja, Du hast richtig gehört, LEBENSLANG kannst Du immer wieder darauf zurückgreifen, weil es Dir keiner mehr nehmen kann!

Das Beste daran ist, dass Du mit meiner Erfahrung die Abkürzung nehmen kannst.

Du darfst aus meinen Fehlern lernen, ich werde Deine neuen Gewohnheiten so lange mit Dir üben, bis Du sie verinnerlicht hast und Du wirst somit von meinen praxiserprobten Tipps profitieren.

Wie schon in Schritt 2 erwähnt besteht genau hierin meine Aufgabe als Dein Coach, Dir genau dieses nötige Werkzeug an die Hand zu geben, damit Du selbstständig lernst, WIE Du die neuen Tools anwenden kannst.

Denn nochmal:

Mein Ziel besteht darin, dass Du unabhängig von allem bist und ein selbstbestimmtes Leben führst!

Deshalb brauchst Du einen Coach für den Lernprozess:

Du hast als kleines Kind gelernt, dass Du Deine Zähne regelmäßig putzen musst
(Dein WAS).

Aber Du hast es nicht direkt gelernt, nachdem Deine Eltern (Dein Coach) es Dir
einmal gezeigt hatten.

Nein, sie haben es jeden Morgen und jeden Abend mit Dir zusammen geübt, bis
Du es selbstständig konntest, es verinnerlicht hattest und bis es zu einer Routine/
Gewohnheit geworden ist.

Du hast auch gelernt, dass Du Karies bekommen kannst, wenn Du es nicht
machst.

Dies verursacht Schmerzen und ziemlich unangenehme Besuche beim Zahnarzt
(Dein WARUM/ Deine MOTIVation).

Dieses Beispiel ist sehr logisch, aber hier verstehst Du am deutlichsten, dass Du
Dir HEUTE, wenn Du morgens oder abends Deine Zähne putzt, keine Gedanken
mehr darüber machst.

Du kennt Dein WARUM/Dein MOTIV!
Es ist zu Deiner Routine /Gewohnheit geworden!
Du machst es ganz automatisch!

Glaube mir, ich kenne alle Deine Bedenken, die jetzt gerade in Deinem Kopf
umherschwirren.

Ich weiß über die Grenzen und Blockaden in Deinem Kopf Bescheid, weil auch ich
die Zeit hatte, in der mich mein eigener Kopf blockiert hat...

Doch eine Sache kann ich Dir hier vorweg schonmal verraten:

Du bist nicht schuld daran, dass Du bis jetzt noch nicht das Wissen über all diese wertvollen Erkenntnisse hast!

Niemand da draußen bringt uns das Wissen bei, es ist deshalb überlebenswichtig in die **EIGENVERANTWORTUNG** zu gehen!

Das gilt für alle Lebensbereiche!

Denn nur dann können wir unabhängig Entscheidungen treffen.

Du hast jeden einzelnen Tag erneut die Chance für Dich Entscheidungen zu treffen und wer wäre besser dafür geeignet als Du selbst?

Es ist ein unglaublich befreiendes Gefühl, diese Blockaden mit so einfachen Mitteln zu sprengen.

Treffe ab HEUTE endlich Deine Entscheidungen für Dich selbst!

Lass Dich nicht von anderen Meinungen, anderen Weisheiten und vor allem nicht von den Entscheidungen anderer steuern!

Nimm den Schlüssel in die Hand und öffne Dein eigenes Tor in ein freies Leben.

Er liegt nur einen Schritt von Dir entfernt...nur eine Entscheidung entfernt.

Eine Entscheidung, die Du für Dich treffen darfst um "JA" zu Veränderung zu sagen.



Ich verspreche Dir hiermit:
Es wird nicht nur irgend eine Veränderung sein...
Nein, es wird eine richtig krasse Veränderung sein, die Deinen Kopf explodieren
lässt!

Vielleicht denkst Du jetzt...

"Ach, das ist nur wieder eines von diesen Coachings, die irgendwelche Erfolge
versprechen ...
...am Ende knicke ich dann eh wieder ein, und verfall dem elendigen Jo-Jo
Effekt..."

STOP – STOP – STOP

Ich sagte Dir doch bereits...Du erhältst von mir nicht nur eine Anleitung dazu, wie
Du den Fisch "zubereiten und essen" sollst...

sondern - und das macht den essentiellen Unterschied aus – Du lernst von mir
vor allem, WIE Du den Fisch "selbst fangen" kannst, um da draußen selbstständig
überleben zu können.

Denk noch einmal über diesen Satz nach...

Denn genau DAS ist der Unterschied zwischen einem Programm für Deinen
Traumkörper und meinem Coaching für einen lebenslangen Traumkörper!

Genau Dieses Coaching ist **mein Herzstück**, welches ich an alle Kämpferinnen da
draußen weitergeben möchte.

Wenn Du keine Kämpferin wärst, dann würdest Du hier gerade nicht diese Zeilen lesen...

Du bist nicht alleine und Du kannst alles, wirklich alles schaffen!

Es liegt an Dir, ob Du Deinen Fuß nach vorne stellst und diesen einen Schritt - aus deiner Komfortzone heraus – gehst...

...oder ob alles beim alten bleibt...

Erinnere Dich an meine Worte:

"Wenn Du etwas verändern möchtest, dann musst Du etwas tun, was Du noch nie zuvor getan hast!"

Du kannst morgen früh aufwachen und Deine gewohnten, langweiligen Entscheidungen treffen...

oder aber Du kannst morgen früh mit einem fetten Grinsen im Gesicht aufwachen, weil Du weißt, dass Du Deine Ziele ab heute rocken wirst!

Ich gehe diesen Schritt der Veränderung mit Dir zusammen...

Bist Du bereit für Deine ultimative Veränderung?

Dann lass uns **JETZT** gemeinsam durchstarten...!



STOP DREAMING
START DOING

Anleitung

SO sicherst Du Dir den Zugang zu Deinem lebenslangen Traumkörper.

Klicke hier unterhalb auf den Kreis und lass Dich durch das Menü führen

Hier gehts zum

 [Zellnahrungsprinzip](#) 