

STAY
HEALTHY WITH
DONA

5 PERFEKTE TIPPS WIE DU IMMER DEINE ZIELE ERREICHST



@STAYHEALTHYWITH.DONA

HERZLICH WILLKOMMEN

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!



G

rundsätzlich kannst Du diese **5 Tipps** für alle erdenklichen Veränderungen in Deinem Leben anwenden.

Es ist immer das gleiche Schema, nach dem Du vorgehen kannst. Beachte diese 5 Punkte und Du wirst in Zukunft Deine Veränderungen nicht nur selbst benennen, sondern auch die Verantwortung für deren Umsetzung wieder selbst in die Hand nehmen können.

Veränderung ist tatsächlich nicht so einfach. Wie die meisten Dinge im Leben wird aber auch sie einfacher, wenn wir verstehen, wie sie zustande kommt.

Hierfür möchte ich Dir die folgenden grundlegenden Tipps einmal verdeutlichen:



1. Ziele setzen

Wenn Du eine Veränderung anstrebst, ist es zuerst einmal wichtig Deinen Kopf und Deine Gedanken zu sortieren.

WAS genau möchtest Du verändern und **WARUM** genau möchtest Du dieses Ziel erreichen?

Die meisten Menschen haben gar keine Ziele. Wenn doch, dann können sie diese oftmals nicht genau definieren.

Stell Dir vor, Dein Ziel lautet:

“Ich möchte abnehmen!”

Wenn Du 1kg abgenommen hast, dann ist das auch eine Gewichtsabnahme.

Hast Du denn damit schon Dein persönliches Ziel erreicht?

Sehr wahrscheinlich nicht!

Denn es ist essenziell wichtig für Deinen Erfolg, dass Du Deine Ziele für Dich in Zukunft klar definieren kannst.

Wie wird ein Ziel definiert?

Inhalt – Ausmaß – Zeit

Wenn Du diese drei Punkte nicht benennen kannst, dann **KANN** Dein Ziel noch nicht klar definiert sein.

Was bedeutet das jetzt konkret?

Bleiben wir bei dem Beispiel Gewichtsreduktion:

Du hast für Dich als Ziel festgelegt, dass Du abnehmen möchtest.

Dann definiere für Dich selbst ganz genau diese drei Punkte:

Der **INHALT**, also **WAS** möchtest Du? => abnehmen

Das **AUSMAß**, also **wie viel** möchtest Du genau abnehmen? => wie viel kg oder wie viele Kleidergrößen

In welcher **ZEIT** möchtest Du das Ziel erreichen? => z.B. bis zu einem bestimmten **Datum** oder Ereignis/ Event

Erst wenn Du diese drei detaillierten Schritte genau benennen kannst, dann hast Du ein Ziel für Dich definiert.

Jetzt gibt es aber noch zusätzlich eine wichtige Frage, die Du Dir selbst beantworten solltest:

WARUM möchte ich dieses Ziel denn erreichen?

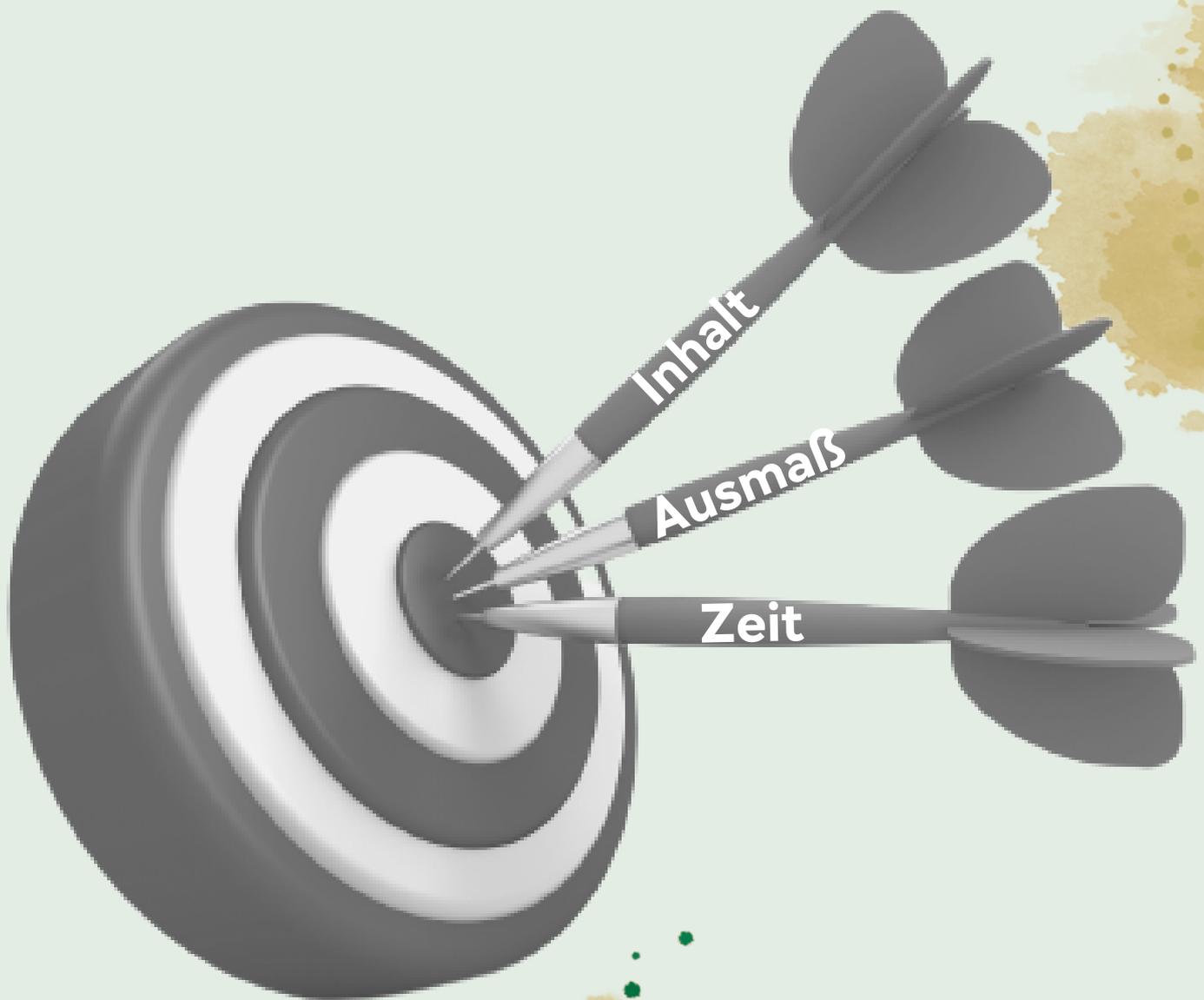
Dein Ziel kann sein, dass Du bis zu Deinem Geburtstag in 6 Monaten, 10 kg abnehmen möchtest. Aber Dein Warum kann ein ganz bedeutender Aspekt sein, der Dein Ziel nochmal in einem besonderen Maße hervorhebt.

- Es könnte sein, dass Du Dich aufgrund der Gewichtsabnahme selbstbewusster fühlst und dadurch endlich wieder schöne sexy Kleider anziehen kannst. Du möchtest Dir dann genau die Kleidung kaufen, die Dir gefällt und nicht länger die, die Deine Problemzonen kaschiert. Das bedeutet für Dich Freiheit und Du strahlst dieses positive Gefühl auch nach außen aus. Dein neues Selbstbewusstsein wird sich auch in Deiner Ausstrahlung bemerkbar machen und Du wirst neue Menschen in Dein Leben ziehen, dessen Begegnung Du vielleicht vorher – aufgrund von mangelndem Selbstwertgefühl – gemieden hast. Du erhoffst Dir vielleicht sogar durch Dein neues Selbstbewusstsein den Partner fürs Leben zu finden.

Auf einmal bekommt Dein Ziel – nämlich die Gewichtsabnahme – eine viel größere Bedeutung, die Du mit **positiven Emotionen** schmücken kannst und für Dich somit immer wieder in Erinnerung rufen kannst.

Wenn Du also Dein **WARUM** kennst, dann ist das schon die halbe Miete für Deine Umsetzung!

Frag Dich also **IMMER**:
WARUM will ich **WELCHES** Ziel erreichen?



2. Was brauche ich

Um zu wissen, welche Lebensmittel Dein Körper täglich benötigt, um die maximale Leistung für Dich zu erbringen, ist es essenziell, dass Du Dir hierfür das nötige **WISSEN** aneignest.

In der heutigen Zeit ist es kein Problem mehr, sich unzählige Informationen aus dem Internet zu beschaffen.

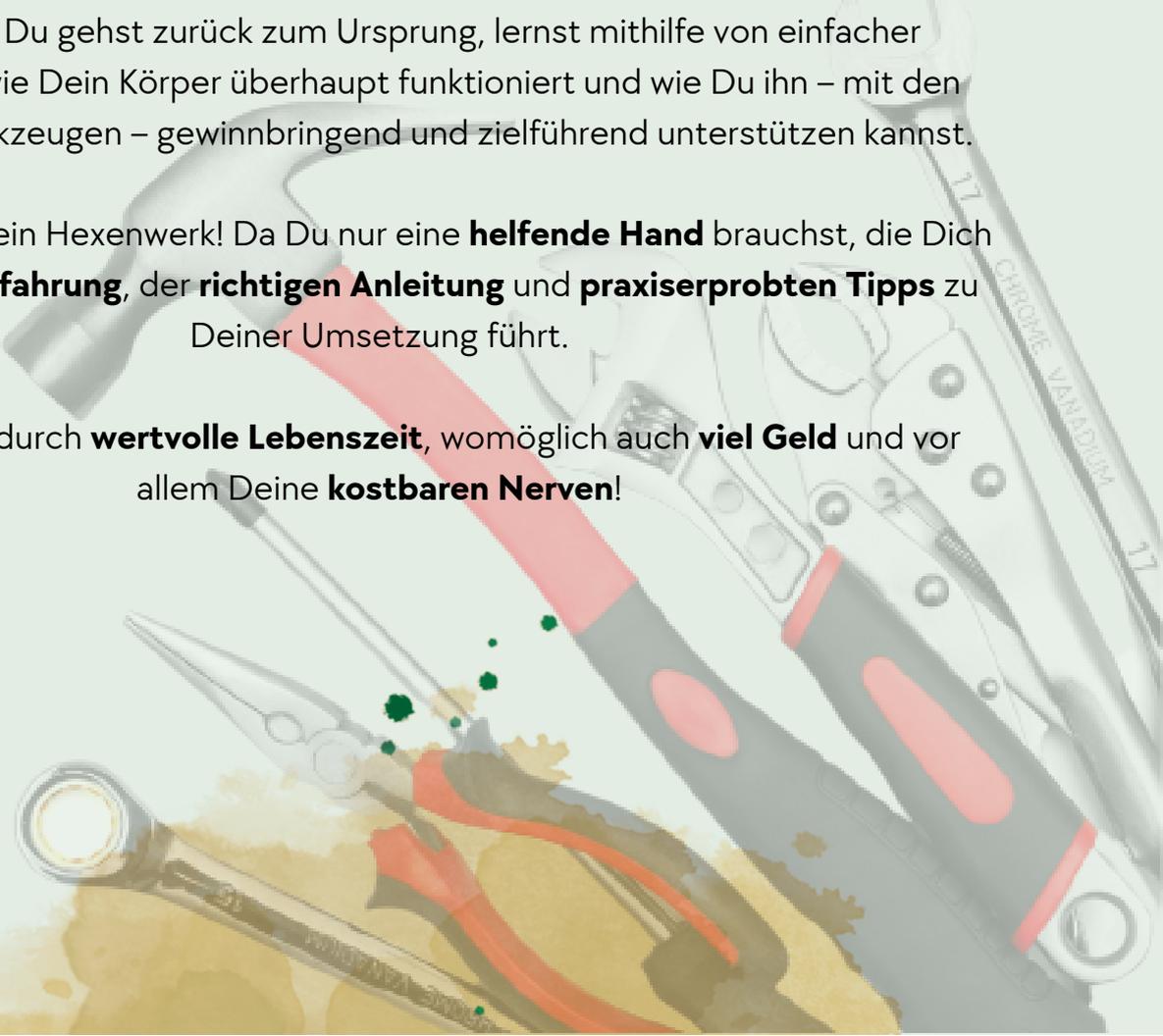
Das ist sowohl Fluch als auch Segen zugleich.

Du kannst den langen, zeitaufwendigen Weg wählen, indem Du Dir eigenständig Wissen über die unterschiedlichsten Ernährungsweisen aneignest. Indem Du alles Mögliche für Dich ausprobierst und dann am Ende völlig verwirrt und genervt wieder aufgibst, da Du den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr erkennen kannst.

Oder aber Du gehst zurück zum Ursprung, lernst mithilfe von einfacher Biochemie, wie Dein Körper überhaupt funktioniert und wie Du ihn – mit den richtigen Werkzeugen – gewinnbringend und zielführend unterstützen kannst.

Es ist wirklich kein Hexenwerk! Da Du nur eine **helfende Hand** brauchst, die Dich mit **eigener Erfahrung**, der **richtigen Anleitung** und **praxiserprobten Tipps** zu Deiner Umsetzung führt.

Du sparst dadurch **wertvolle Lebenszeit**, womöglich auch **viel Geld** und vor allem Deine **kostbaren Nerven**!



3. Routinen schaffen

Du musst hier im nächsten Schritt zwischen den anfänglichen Routinen und den später daraus folgenden Gewohnheiten unterscheiden.

Du kannst es Dir vereinfacht, wie folgt vorstellen:

Dein Gehirn ist wie ein üppiger, dichter Dschungel.
Dich zu entscheiden etwas zu tun, ist so als würdest Du Dich durch einen dichten Dschungel kämpfen.
Es ist schwierig und braucht Energie.

Dein Gehirn mag jedoch keine Energieverschwendung und hat sich deshalb einen Trick ausgedacht:

Alles was Du tust, Deine Handlungen und Dein Verhalten hinterlassen Wege im Gehirndschungel. Fängst Du jetzt etwas Neues an, trampelst Du ein paar Pflanzen nieder und machst dadurch kleine Pfade ins Gebüsch.

Je öfter Du das Neue tust, umso deutlicher und sichtbarer wird der Pfad.

Mit der Zeit wird daraus ein richtiger, besser begehbarer Weg.

Weshalb Du ihn jetzt immer öfter gehst und er dadurch wiederum zu einer Straße wird.

Während Du das Neue regelmäßig wiederholst – immer wieder – wird diese Straße zu einer Autobahn.

Sie zu nehmen, ist mühelos, vertraut und bequem. Je ausgeprägter die Autobahnen in Deinem Gehirn sind, desto mehr gewöhnst Du Dich an diese Bequemlichkeit.

Diesen Mechanismus nennt man:

Die Entstehung von Gewohnheiten!



Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch, dass wir meistens das tun, was wir schon immer getan haben. Deshalb ist Veränderung auch so schwierig. Besonders als Erwachsener, wenn der Gehirnschlingel schon durchgezogen – von jeder Menge bewährter Straßen und Autobahnen ist.

Es müssen also immer zuerst Routinen geschaffen werden, die dann später zu Deinen Gewohnheiten werden.

Eine Routine ist eine planmäßige Abfolge von Handlungen, die Du bewusst jedes Mal genau gleich ausführst, weil es für Dich gut funktioniert. Als Beispiel hierfür kannst Du Dir folgendes vorstellen:

In Deiner Mittagspause gehst Du jeden Tag zum Backladen und holst Dir einen "Coffee to go". Zu dem Kaffee holst Du Dir auch jedes Mal einen Cookie, den es an der Warteschlange zur Kasse gibt und wo Du jedes Mal vorfreudig zugreifst.

Das ist eine Routine, die Du Dir mit der Zeit angeeignet hast. Sie ist zu einer bequem befahrbaren Autobahn geworden und hat sich zu einer festen Gewohnheit manifestiert. Es passiert schon ganz von alleine, ohne dass Du viel darüber nachdenken musst. Selbst wenn Du gar keinen Hunger hast. Deinen Kaffee gibt es immer in Kombination mit diesem leckeren Cookie.

Du hast diese Gewohnheit schon so oft abgespult, dass Dein Gehirn sie als belohnend empfindet und als gute Situation auf bestimmte Reaktionen ansieht. Hattest Du zum Beispiel Stress auf der Arbeit, dann ist diese Gewohnheit jetzt ein Ausgleich und eine Belohnung für Dich. Dieses lohnende Gefühl, das mit dem Verhalten verknüpft ist, willst Du automatisch immer wieder haben. So können sich – auf trügerische Art – tägliche Routinen auch schnell in schlechte Gewohnheiten verwandeln.

4. Positive Emotionen

Willst Du Dich also verändern und ein neues Verhalten etablieren, so kannst Du selbstständig Deine Routinen neu gestalten und sie mit gewinnbringenden, positiven Emotionen verknüpfen.

Im Beispiel des Cafés in der Mittagspause, könntest Du in den nahegelegenen Park oder auf eine Wiese gehen und während Du Deinen Café genießt, barfuß über das Gras laufen. Das erdet Dich, Du hast die Möglichkeit tief durchzuatmen, Dein Stresslevel wird mit der Atmung deutlich heruntergefahren und Dein Gehirn kann diesen positiven Effekt als Belohnung abspeichern. Sodass dieses Ritual zu Deiner neuen Gewohnheit wird.

Die gute Nachricht ist also:

Du kannst Dein Gehirn zu jeder Zeit umprogrammieren, indem Du ein neues Belohnungssystem für Dich erschaffst und Deine Routinen mit positiven Emotionen verknüpfst, um letztendlich gute Gewohnheiten zu manifestieren.

Denn das Geheimnis daran ist:

Dein Gehirn kann nicht zwischen wahrer Realität und gedachter Realität unterscheiden. Es beginnt also alles bei Dir im Kopf. Es ist immer so, wie Du es Dir selbst sagst. Das Bewusstsein hierfür kannst Du mit den richtigen Werkzeugen erlernen.



Konzentriere Dich auf kleine Dinge.

Es ist besser, mit vielen kleinen Veränderungen anzufangen, die über Wochen, Monate und Jahre etwas Großes bewirken können. Als dass Du Dir von Anfang an zu viele große Veränderungen vornimmst und sie Dich am Ende zu sehr überfordern.

Merke hierfür immer:

Die Motivation kommt mit der ersten Handlung.

Wenn sich erst einmal kleine Straßen aus den Pfaden in Deinem Gehirn gebildet haben, ist der Schritt zur Autobahn gar nicht mehr so weit.

An einem konkreten Beispiel könnte es so aussehen:

Um mehr Bewegung in Dein Leben zu integrieren, könntest Du jeden morgen im Bad – beim Zähneputzen – 10 Kniebeuge machen.

Du kannst diese kleine, neue Routine mit Deinem Lieblingslied auf YouTube untermalen, sodass Du auch gleichzeitig eine positive Emotion mit der neuen Handlung verknüpfst.

Für die 10 Kniebeugen brauchst Du wahrscheinlich nicht länger als 30 Sekunden. Die Wahrscheinlichkeit, dass Du irgendwann für die komplette Dauer des Liedes auch noch andere Übungen ausführst, ist sehr hoch. Am Anfang fallen Dir die 10 Kniebeuge noch schwer, doch mit der Zeit wirst Du immer fitter und gewinnst an Selbstsicherheit, sodass Du automatisch mehr Wiederholungen machst.

Die Kunst liegt also darin, die **neuen Handlungen** mit einer **positiven Emotion** zu verknüpfen, um sie Dir selbst schmackhaft zu machen und sie zu guten Gewohnheiten heranwachsen zu lassen.

5. Wiederholungen

Wie kann aus den anfänglichen Pfaden eine Straße werden?
Indem Du die Pfade immer wieder gehst und Du sie somit zu einer Straße platt trittst!

Wie kann aus einer anfänglichen Straße eine befahrbare Autobahn werden?
Indem Du die Straßen immer und immer wieder fährst, damit sie in Deinem Gehirn zu einer Autobahn ausgebaut werden können!

Der Schlüssel zum Erfolg liegt hier eindeutig in der Wiederholung!

Mit der Wiederholung steht und fällt die Umsetzung Deiner Ziele!

Du musst Deine Routinen immer wieder setzen, sie immer wieder mit einem positiven Gefühl verbinden, sodass sie ganz automatisch von Deinem Gehirn durchgeführt werden.

Dein Gehirn läuft dann quasi auf Autopilot.

Wähle Deine neuen Handlungen immer möglichst niederschwellig aus, sodass es Dir nicht schwerfällt sie regelmäßig zu wiederholen und Du nicht viel darüber nachdenken musst.

Wenn Du Deinen Lieblingspodcast hörst, mache zum Beispiel ein paar Übungen aus einem Home-Workout dazu.

Versuch das Verhalten so angenehm wie möglich zu gestalten. Nicht, indem Du Dich danach selbst belohnst (z.B mit Essen), sondern indem Du die Handlung an sich angenehmer machst. So können sich spielend und einfach neue Gewohnheiten festsetzen, die nicht mehr anstrengend für Dich sind.

Wie lange Du gewisse Routinen ausführen musst, bis eine Gewohnheit daraus entsteht, ist sehr unterschiedlich. Es kommt auf das Verhalten an, dass Du Dir angewöhnen möchtest und darauf, was für ein Typ Mensch Du bist. Die täglichen Wiederholungen sind essenziell, um in Zukunft auch langfristig Deine Ziele zu erreichen.

Du findest in Deinem bisherigen Leben unzählige Beispiele, an denen Du erkennen kannst, dass erst die Vielzahl an Wiederholungen Dich zu einem Profi heranwachsen lassen hat.

Denk alleine einmal an:

Schuhe zu binden, Zähne putzen, auf Toilette gehen, sich anziehen, laufen lernen, schreiben lernen, lesen lernen, Kopfrechnen, Auto fahren ...u.s.w.

Am Ende des Tages führt alles immer wieder auf **Dein Mindset** zurück. Auf Deine mentale Stärke, mit der Du Dir Dein selbstbestimmtes Leben in Zukunft gestalten kannst.

Mit einem starken Mindset, in Verbindung mit regelmäßigen Wiederholungen kannst Du Dich selbst so programmieren, dass Du jedes Ziel in Deinem Leben spielerisch erreichen kannst.

Auch ich habe meine täglichen Routinen spielerisch zu meinen Gewohnheiten heranwachsen lassen.

Was am Anfang noch eine Überwindung und Neuland war, ist mittlerweile zu einem festen Lebensinhalt von mir geworden, den ich nicht mehr missen möchte.

Es ist ein unbeschreibliches Gefühl zu wissen, dass ich alles in meinem Leben erreichen kann, was ich mir vornehme.

Mein **WISSEN** über die richtige Herangehensweise möchte ich mit so vielen Ladys wie nur möglich teilen, damit auch Du in den Genuss von einem **selbstbestimmten Leben** in Freiheit kommen kannst!

Wie lange es bei Dir dauern wird, kann Dir keiner sagen. Einfach mal anzufangen, ist oft überraschend leicht. Dann aber dranzubleiben ist die Herausforderung, die nur mit den richtigen Tools und einer effektiven Anleitung zu meistern ist.

In meinem Coaching bereite ich Dich in **8 Wochen** intensiv darauf vor und arbeite mit Dir zusammen an Deinem Mindset. Sodass Du endlich Deine Straßen und Autobahnen selbst gestalten kannst und Dir ein Leben in ungeahnter Freiheit bevorsteht.

Das **Zellnahrungsprinzip** ist deshalb nicht einfach nur ein Ernährungscoaching, sondern es katapultiert Dich auf eine neue **Bewusstseinssebene**, auf der Du mit Deinem neuen Mindset Dein neues Leben selbst kreieren kannst.

Freu Dich darauf, die richtigen und zielführenden Straßen und Autobahnen in Zukunft nur noch selbst zu erschaffen.

Lass Dir diese Fähigkeit von nichts und niemandem auf der Welt nehmen!

Denn es ist ja schließlich **DEIN** eigenes Leben!

Du kannst es ab **HEUTE** selbst gestalten und selbst entscheiden, in welche Richtung es geht!

Wenn Dein Gefühl Dir **JETZT** sagt, dass es Zeit für eine Veränderung ist, dann ergreife die einmalige Chance und starte noch **HEUTE** durch und hole Dir **HIER** Deine zielführende **Schritt-für-Schritt-Anleitung** ab.

step by step zu Deiner großartigen Veränderung