



Fuchsmunter

*12 Tage, 12 Fragen:
Journal zur Begleitung deiner
Ringana dea Kur*

Reflektiere deine 12-Tage-Kur und entdecke neue
Perspektiven für einen figurbewussten Lebensstil

fuchsmunter.de

Welcome zu 12 Tage, 12 Fragen - Journal zur Begleitung deiner Ringana dea Kur

Es freut mich sehr, dass du dich für eine 12-Tage-Kur für mehr Leichtigkeit interessierst. Die 12-Tage-Kur mit RINGANA dea Shots bietet dir nicht nur die Möglichkeit, Gewicht zu reduzieren, sondern auch Raum für Selbstreflexion und persönliche Weiterentwicklung.

RINGANA dea ist ein Teegetränk, das durch die sorgfältige Kombination von Frucht- und Kräuterextrakten das natürliche Entgiftungssystem deines Körpers unterstützt, anregend wirkt und das Hungergefühl reduziert.

Neben der täglichen Karaffe dea nimmst du dir 12 Tage lang Zeit, deine Ressourcen für weniger Gewicht und mehr Leichtigkeit zu entdecken.

Die folgenden 12 Fragen werden dich während deiner Kur begleiten und dir neue Perspektiven aufzeigen. Durch gezielte Fragen und Denkanstöße kann die Kur zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden beitragen.

Doch bevor es losgeht, bestelle dir deine Box RINGANA dea und finde einen geeigneten Zeitpunkt für den Start. Berücksichtige bei deiner Planung bitte, dass ein Shot 18 mg Koffein enthält und harntreibend wirkt.

Ich wünsche dir viel Freude bei der Umsetzung!

Liebe Grüße

Sonja

Dein Ernährungs- und Laufcoach



Tag 1 - Start der Kur und Reflexion über die persönlichen Erwartungen und Ziele.

Du hast dich für die 12-Tage-Kur mit RINGANA dea Shot entschieden, also hast du einen Anlass.

Damit du weißt, wohin dich die 12 Tage bringen sollen, stelle dir zu Beginn die Frage:

Was erhoffst du dir von deiner 12-Tage-Kur mit den RINGANA dea Shots?

Deine Antwort:

Tag 2 - Visualisierung der gewünschten Veränderungen und Reflexion über den "Als-ob"-Zustand.

Stell dir vor, wie deine Realität nach der gewünschten Veränderung aussieht. Damit schaffst du einen "Als ob"-Rahmen.

Dieser Ansatz erleichtert es, die gewünschten Ergebnisse zu beschreiben, ohne dich dabei auf konkrete nächste Schritte konzentrieren zu müssen.

Stattdessen malst du dir ein Bild davon, wie dein Leben nach der erfolgreichen Umsetzung der Kur aussehen wird. Durch das Beschreiben dieses zukünftigen Zustands wird es dir leichter fallen, die positiven Veränderungen zu erkennen und zu bewerten.

Frage: Was soll sich verändert haben, damit du am Ende der 12-Tage-Kur sagen kannst, dass sie sich für dich gelohnt hat?

Deine Antwort:

Tag 3 - Identifizierung persönlicher Ressourcen und Stärkung des Selbstbewusstseins.

Coaching auf Basis des lösungsorientierten Ansatzes, ermöglicht die gewünschte Zukunft zu beschreiben und die eigenen Ressourcen zu entdecken.

Häufig entdecke ich im Gespräch schon Verhaltensweisen und Ansätze, die klar auf das gewünschte Ziel einzahlen, auch wenn es meinem Gegenüber nicht immer bewusst ist.

Nutze die folgende Frage und entdecke deine Stärken im Umgang mit Lebensmitteln, Bewegung und deinem Ernährungsverhalten.

Die Frage lautet: Was machst du schon richtig, um deine gewünschte Zukunft zu gestalten?

Deine Antwort:

Tag 4 - Betrachtung der bereits erfolgreichen Gewohnheiten und Überlegung, wie sie verstärkt werden können.

Häufig bewegen wir uns in einer Schleife von Problemen.

Wir sind uns bewusst, was wir nicht beherrschen oder verbessern können, und viele zögern nicht, sich dies selbst immer wieder einzuschärfen.

Dies führt oft zu einer Fixierung auf Probleme und gleichzeitig dazu, dass vorhandene Ressourcen übersehen werden.

Doch mit der gestrigen Frage sind wir schon in die Lösungsfindung eingestiegen und haben nachgedacht, was bereits erfolgreich funktioniert.

Die nächste Frage lautet:

Wie kannst du die Aspekte deines Gewichtsmanagements, die bereits gut laufen, häufiger wiederholen?

Deine Antwort:

Tag 5 - Offenheit für alternative Wege und Überlegung neuer Ansätze.

Manchmal halten wir starr an Vorstellungen fest, wie wir ein Ziel erreichen müssen. Doch nicht jede Methode funktioniert für alle gleich gut.

Einfach erklärt, liegt es wohl daran, dass wir unterschiedliche Menschen, mit anderen Gewohnheiten, in verschiedenen Umgebungen und unter anderen Bedingungen sind.

Jedoch gibt es fast immer einen alternativen Weg, um unser angestrebtes Ziel zu erreichen. Statt hartnäckig zu versuchen, eine fest verschlossene Tür zu öffnen, ist es sinnvoller, nach anderen Lösungen zu suchen.

Eine passende Frage ist: Was hast du noch nicht ausprobiert, um dein Gewichtsmanagement zufriedenstellend zu gestalten?

Deine Antwort:

Tag 6 - Betrachtung kleiner Schritte und ihrer Wirkung auf das Gesamtsystem.

Große Veränderungen bringen oft drastische Einschnitte oder Umstellungen mit sich, die schwer aufrechtzuerhalten sind. Extrem restriktive Diäten sind ein gutes Beispiel dafür.

Unser Ernährungsverhalten ist das Ergebnis einer Vielzahl von miteinander verbundenen Faktoren und kann dementsprechend auf verschiedene Weise beeinflusst werden.

Die systemische Sichtweise besagt, dass eine Veränderung in einem Teil des Systems immer auch Auswirkungen auf das gesamte System hat. Kleine Anpassungen haben demnach Einfluss und das Potenzial sich in alle Lebensbereiche zu entfalten.

Deshalb ist die Frage: „Was ist der kleinste erste Schritt, um dein Gewichtsmanagement auf Erfolgskurs zu bringen“, besonders wichtig.

Deine Antwort:

Tag 7 - Anpassung des Umfelds zur Förderung gesunder Verhaltensweisen.

Es ist nicht nur wichtig, Verhaltensanpassungen vorzunehmen, sondern oft ist es auch hilfreich, das Umfeld auf potenzielle Hindernisse zu überprüfen.

Das kann zum Beispiel bedeuten, eine Schale mit Süßigkeiten zu entfernen, an der du mehrmals am Tag vorbeikommst, oder die Wasserflaschen an einem leicht zugänglichen Ort zu lagern, anstatt im dunklen Keller, den du ohnehin meidest.

Das Entfernen von visuellen Reizen oder der einfache Zugang zu hilfreichen Lebensmitteln können dazu beitragen, ein gesünderes Verhalten zu fördern.

Deshalb frage dich: Welche Veränderungen in meiner Umgebung können dazu beitragen, ein gesünderes Verhalten zu fördern und setze eins davon umgehend um.

Deine Antwort:

Tag 8 - Fokussierung auf die gewünschte Zukunft und Entwicklung von Bewältigungsstrategien.

Eine Ursachenanalyse wird oft von Schuldgefühlen begleitet, insbesondere in Gruppensettings, wo jeder befürchten könnte, als Schuldiger identifiziert zu werden.

Im lösungsorientierten Coaching liegt der Fokus jedoch nicht auf der Schuldfrage oder der Problembearbeitung, sondern darauf, eine Vision für die gewünschte Zukunft oder den gewünschten Zustand zu entwickeln.

Dafür lohnt es sich einen klaren Kopf zu schaffen

Frage: Wie könntest du deine Gedanken und Emotionen so lenken, dass sie dich unterstützen, anstatt dich mit Schuldgefühlen aufzuhalten, während du dich auf dein zukünftiges Ziel fokussierst?

Deine Antwort:

Tag 9 - Bewusste Gestaltung der Zukunft und Identifizierung von Einflussmöglichkeiten.

Dieser Leitgedanke des lösungsorientierten Coachings rangiert für mich persönlich ganz oben auf der Liste der Wichtigkeiten.

Er unterstreicht einerseits die Möglichkeit, dass wir einen beträchtlichen Einfluss auf unsere Zukunft haben und uns nicht einfach dem Schicksal ergeben müssen, das das Leben für uns bereithält.

Das bedeutet, dass wir nicht nur Verantwortung für uns selbst und unsere Zukunft tragen, sondern uns aktiv darum bemühen sollten, die Bedingungen für unser Leben zu gestalten.

Die Fragestellung dazu lautet: Welche Einflussmöglichkeiten stehen dir zur Verfügung, um deine angestrebte Zukunft zu gestalten.

Deine Antwort:

Tag 10 - Flexibler Umgang mit Veränderungen und Bewertung von Handlungsoptionen.

In der Verhaltenstherapie wird der innere Schweinehund als Selbstkontrolle bezeichnet, eine bedeutende Fähigkeit zur Förderung eines gesunden Lebensstils. Ein Aspekt der Selbstkontrolle ist die Fähigkeit des Abwägens.

Selbstkontrollierte Menschen treffen, insbesondere bezogen auf ihre langfristigen Ziele, bessere Entscheidungen als weniger selbst kontrollierte Menschen.

Doch bei der Selbstkontrolle geht es nicht darum, sich selbst zu diktieren, sondern darum, sie flexibel einzusetzen und gleichzeitig bewusst zu handeln.

Welche der von den vorgenommenen Handlungen haben heute auf dein Ziel eingezahlt?

Deine Antwort:

Tag 11 - Akzeptanz von Planänderungen und Nutzung von Ausnahmen als Chancen.

Veränderungen und Abweichungen von Plänen sind unvermeidlich.

Was wir jedoch beeinflussen können, ist unsere Reaktion darauf. Wir können die Situation akzeptieren und das Beste daraus machen oder den drastischen Schritt machen, die Pläne aufzugeben. Frei nach dem Motto: "Jetzt ist es auch egal!"

Um das zu vermeiden, bietet sich die Frage an: Wie kannst du flexibel auf Veränderungen, Planänderung reagieren und Ausnahmen in deinem Gewichtsmanagement als Chancen statt als Hindernisse betrachten?

Deine Antwort:

Tag 12 - Feier der Erfolge und Stärkung des Selbstwertgefühls für kontinuierliche Arbeit an den Zielen.

Im Gewichtsmanagement sollten alle Erfolge gefeiert werden, da sie als Meilensteine auf dem Weg zu größeren Erfolgen dienen und einen positiven Einfluss auf den Gesamtverlauf haben.

Zusätzlich zur Steigerung der Motivation und der Anerkennung von Fortschritten stärkt das bewusste Feiern von Erfolgen auch das Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.

Das Feiern wirkt als positiver Verstärker und steigert die Wahrscheinlichkeit, dass du kontinuierlich an deinen Zielen arbeitest. Durch Feierlichkeiten kannst du deinen Fortschritt erkennen und schätzen.

Frage: Wie kannst du deine Erfolge feiern und dich selbst motivieren, weiterhin an deiner gewünschten Zukunft arbeiten?

Deine Antwort:

Zeit für ein Resümee.

Die folgenden Fragen sind dir gerne dabei behilflich:

1. Was habe ich während der Kur über mich selbst gelernt?
2. Welche Herausforderungen habe ich gemeistert und wie habe ich sie bewältigt?
3. Welche positiven Veränderungen habe ich an meinem Körper und meinem Geist bemerkt?
4. Wie hat sich mein Energielevel während der Kur verändert?
5. Welche neuen Gewohnheiten habe ich entwickelt, die ich beibehalten möchte?
6. Welche Aspekte der Kur fand ich am effektivsten?
7. Gab es Momente, in denen ich an meinem Fortschritt gezweifelt habe? Wie habe ich diese überwunden?
8. Wie hat sich mein Verständnis von gesunder Ernährung und Selbstfürsorge verändert?
9. Welche Unterstützung habe ich während der Kur erhalten und wie hat sie mir geholfen?
10. Welche neuen Erkenntnisse habe ich über meinen Körper und seine Bedürfnisse gewonnen?
11. Wie haben sich mein Selbstbewusstsein und mein Selbstbild verändert?
12. Welche langfristigen Ziele habe ich nach der Kur und wie plane ich, sie zu erreichen?

Platz für deine Gedanken:

Hast du noch Fragen?

Gerne stehe ich dir für deine Fragen zur Verfügung.

Lass mich wissen, wie dir deine 12-Tage-Kur gefallen hat. Natürlich habe ich auch ein offenes Ohr für Kritik oder Anmerkungen.

Du erreichst mich [per E-Mail](#) oder schick mir gleich eine [hier eine WhatsApp](#). Ich antworte dir so schnell wie möglich.

Liebe Grüße

Sonja

Dein Ernährungs- und Laufcoach

PS: Jetzt ist immer der richtige Zeitpunkt die Veränderungen vorzunehmen, damit es dir gut geht. **Weil du es dir wert bist!**

Die Ratschläge in diesem PDF wurden sorgfältig recherchiert und in der Praxis erprobt. Sie sind für Menschen in normaler Konstitution geeignet. Dennoch bist du aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit du diese Maßnahmen ausführen kannst und möchtest. Im Zweifelsfall ist immer vorher ein Arzt zu befragen. Die Autorin kann nicht für eventuelle Nachteile oder Schäden, die sich in aus diesem PDF gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Version 1.0 Copyright 2024 Sonja Fuchs

Tauche ein in eine transformative 12-Tage-Kur mit RINGANA dea Shots, die nicht nur deinem Körper, sondern auch deinem Geist guttun wird.

Dieses sorgfältig entwickelte Konzept bietet dir die Möglichkeit, Gewicht zu reduzieren, dein natürliches Entgiftungssystem zu unterstützen und gleichzeitig dein Wohlbefinden zu steigern.

Jeder Tag beginnt mit einer Karaffe des wohltuenden RINGANA dea, einem Teegetränk aus Frucht- und Kräuterextrakten, das anregend wirkt und das Hungergefühl reduziert.

Begleitet von 12 gezielten Fragen wirst du dich selbst besser kennenlernen, deine Ressourcen entdecken und neue Perspektiven für einen gesunden Lebensstil entwickeln.

Dieses Journal lädt dich ein, deine Ressourcen zu entdecken und bietet Raum für Selbstreflexion und persönliche Weiterentwicklung.

Mit praktischen Denkanstößen und inspirierenden Fragen unterstützt es dich dabei, nachhaltige Veränderungen zu erzielen und dein Wohlbefinden ganzheitlich zu verbessern.

Mehr zu Fuchsmunter findest du auch auf:



fuchsmunter.de