

Obsah

Zpětná vazba	7
Hubnutí začíná v hlavě a poté se projevuje na těle	9
Změna z pohledu biologie	20
Využij síly afirmací	29
Klíč 1: Přeměň svá přání na cíle	40
Zhubnutí je otázkou správných cílů	40
Najdi ten správný okamžik	48
Klíč 2: Uvědom si, co jíš	49
Přetáhni rozum na svou stranu	49
Zapisuj si všechno, co jíš	53
Nic neposuzuj a neodsuzuj	54
Klíč 3: Přeměň svá stará a negativní přesvědčení	59
Bez správných a pozitivních přesvědčení zůstane vše při starém	59
Přeměň svá stará přesvědčení	68
Jaká přesvědčení máš o „hubnutí“?	81
Klíč 4: Mysli na to, že jsi štíhlá	84
Identifikuj se se svou vysněnou figurou	84
Namaluj si svůj obraz přání	86
Dělej, jako by už	93
Těš se na to, co přijde	102
Co budeš dělat, až budeš štíhlá	105

Najdi v každém štíhlém člověku sama sebe	108
Všechno je navzájem propojené	111
Klíč 5: Změň své staré negativní zvyky	117
Když jíš, dělej přestávky	122
S lehkostí k vědomému jídlu	129
Se zavázanýma očima	130
Klíč 6: Dívej se na sebe očima lásky	134
Touha po kráse	134
Cvičení pro krásu	
– meditace před zrcadlem	138
Dívat se očima lásky	
je ten hlavní klíč na cestě	
ke krásnému tělu	155
Klíč 7: Mluv se svým tělem jen v dobrém	157
Komunikuj se svým tělem	157
Věty, které těžko vyslovuješ,	
jsou tvé klíčové věty	165
Řádně vychování ke špatné výživě	173
Chuť na sladkosti	174
Klíč 8: Využij metodu tří otázek	180
Klíč 9: Vytvoř si zóny bez jídla	185

Klíč 10: Zeštíhli své okolí	192
Jak uvnitř, tak navenek	192
Zeštíhli svůj byt	194
Jak uvnitř, tak navenek	196
Jak navenek, tak uvnitř	196
Klíč 11: Neposuzuj druhé podle jejich váhy	206
Tělo jí, když duše hladoví	211
· Proč chceš zhubnout?	211
24 bodů pro úspěšné zhubnutí	218
Těším se na Vaše příběhy o přáních!	221
O autorovi	222