

MICHAELA HILDEGARD HAUSER

Emotionales Essen

**WENN HUNGER NICHT DAS
PROBLEM IST, KANN ESSEN
NICHT DIE LÖSUNG SEIN.**



**HOLE DIR JEZTT
DEINE
NATÜRLICHKEIT
BEIM ESSEN
ZURÜCK**

5 Tipps bei emotionalem Hunger

KENNST DU DAS?

Du bist müde, traurig, gestresst und / oder wütend.

Ein drängendes Gefühl macht sich in Dir breit und Du fühlst Dich unrund. Vielleicht merkst Du nicht einmal, dass da ein Gefühl ist, es ist einfach nur alles irgendwie doof.

Du schleichst um den Kühlschrank oder die Süßigkeiten-Schublade herum.

In Dir gibt es diese Stimmen:

“Nein ich esse jetzt nicht.”

“Doch!!! Ich will essen!!!”.

“Nein, lass es einfach!”, hörst Du die Stimme in Dir noch sagen, während die Hand gleichzeitig zugreift und Süßes und / oder Saures in den Mund stopft.



Du isst und isst und kannst so für ein paar Momente
Dein drängendes Gefühl beruhigen?

Und dann, einige Zeit später ärgerst Du Dich,
beschimpfst Dich vielleicht sogar selber ... ?!?

Glaub mir, ich kenn das auch. Sehr gut sogar. Ich kenne
jede Facette, weil ich das viele viele Jahre so gelebt
habe ohne zu wissen, was da abläuft.

Dabei ist es wirklich nicht schwer da rauszukommen,
wenn Du die Mechanismen kennst, die hier
automatisiert ablaufen.

Und weil nicht jede(r) um da rauszukommen das Rad
neu erfinden muss, bekommst Du hier die 5 besten
Tipps von mir, gegen Deinen emotionalen Hunger.

Bevor wir loslegen noch eine Bitte an Dich: Sei
unfassbar liebevoll beim Ausprobieren und Erkunden.
Und gleichzeitig gnadenlos ehrlich zu Dir. Das ist eine
wundervolle Kombination, die Dir richtig viel kreieren
wird.



DIE GUTE NACHRICHT ZUERST.

Um emotionalen Hunger in genussvolles Essen zu verwandeln brauchst es **KEINE** große Disziplin.

👑 Du brauchst - UND SOLLST - **NICHT** auf Schokolade, Pudding oder Chips zu verzichten.

Was es braucht ist eine gehörige Portion Bewusstsein.

Das Bewusstsein darüber, welche Mechanismen beim emotionalen Essen laufen.

Mit den 5 Tipps hier im E-Guide kannst Du **die ersten Schritte gehen** und auch schon **erste Erfolge** erzielen.

Wenn Du das **Ding wirklich knacken** willst, braucht es **Begleitung**. Speziell, wenn Dich emotionale Essen schon viele Jahre oder gar Jahrzehnte begleitet.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass wir Menschen dazu neigen, die wirklich wichtigen Hebel auf diesem Weg nicht sehen zu wollen.



ZWEI (VON MEHREREN 100) KUNDENSTIMMEN:



Ihr Lieben ich kann nur sagen: " It's Magic"!!!

Ich hab mir die Special Edition zugelegt und hatte anfänglich das Gefühl, dass ich das Doppelte esse - uiii 😊. Parallel hat dann die 5-tägige Abnehm-Challenge begonnen. Ich hab mir den BodyBooster abends angehört und auch gleich die ganze Nacht laufen lassen. Ich hab dann verstanden, dass das Geheimnis des Erfolges die Beziehung zum eigenen Körper ausmacht. Ab da hat sich das Blatt für mich gewendet. Ich habe angefangen meinem Körper zu danken, dass er es so lange mit mir ausgehalten hat und trotz meiner Ignoranz noch immer für mich arbeitet. Ich stelle ihm jetzt Fragen und behandle ihn nun, wie meinen besten Freund. Seither hat sich mein Essverhalten verändert und eine gefühlte Leichtigkeit und Frieden sind eingetreten.

Ich hab ja auch schon viel gemacht und es war mir schon immer klar, dass nicht Essen Schuld am Übergewicht ist, aber mir fehlt das letzte Puzzleteil. Dieses habe ich mit Michaelas Aurachirurgie, die auf seltsame Weise auftauchte 😊, gefunden 🙏❤️.

Ich verzichte auf nichts...kein Emotionsessen mehr. Stattdessen so viel liebevoller mit mir. Meine Konturen ändern sich...inzwischen 7 kg. Ohne Mühe, Strafe aber mit ganz viel Genuss!!!



Stelle Dir diese Frage: Wonach hungert es mich gerade wirklich?

Lasse die Frage wirken und sei achtsam. Manchmal kommt die Antwort ganz spontan, manchmal dauert es ein paar Minuten, bis sie kommt. Konzentriere Dich auf Deinen Atem und senke die Barrieren (Wenn Du das Barrieren senken noch nicht kennst, frag mich gerne was das heißt.)

Am besten Du holst Dir einen Notizblock und schreibst Dir alles auf, was Dir dazu einfällt: Auch jede Kleinigkeit. Oft ergeben die Puzzlesteine erst später Sinn.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass Dir – wenn es Dir nicht schon bewusst war – danach klar ist, dass es häufig um ein Bedürfnis / ein Gefühl geht. Du weißt vielleicht gerade nicht, wie Du damit umgehen oder es erfüllen kannst. Stimmt's?

Zur Ermutigung:

Sooooo viele Menschen kennen emotionales essen. Und Du kannst das ändern. Viele meiner Kunden tun das in 1-2 Wochen.

Fühle Dich genährt

Um wirklich “satt” zu sein braucht es eben viel mehr, als nur den Magen zu füllen.

Wie sehr bist Du emotional satt?

Ich nehme als Beispiel hier Geborgenheit. Wie geborgen und getragen fühlst Du Dich in Deinem Leben? Möchtest Du Geborgenheit von anderen Personen oder Umständen haben?

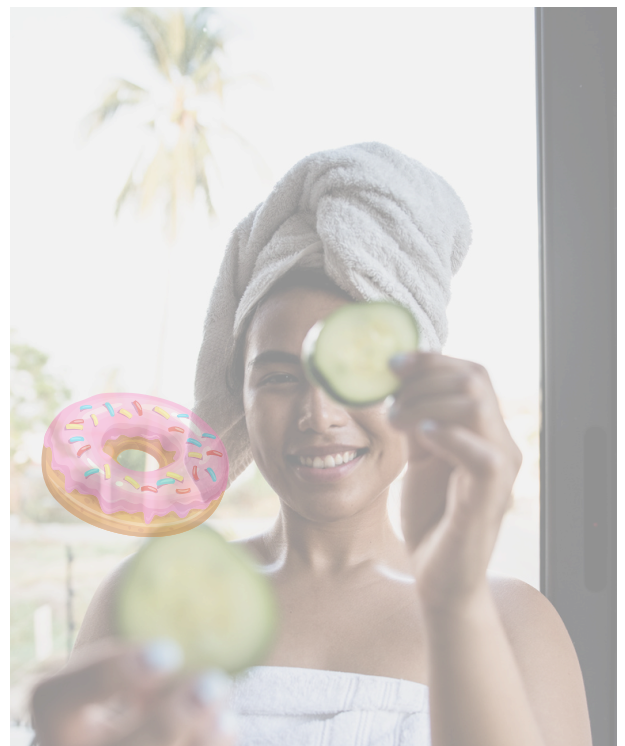
Weißt Du, dass Du jeden Moment wählen kannst, Dich mit Dir selbst geborgen zu fühlen?

Ganz egal, was sich in Deiner Welt gerade abspielt?

Du kannst für “Geborgenheit” übrigens jedes andere Gefühl oder Bedürfnis einsetzen: Einsamkeit, Traurigkeit, Stress, Ruhe ...

WIE KANNST DU DIR SELBER GEBORGENHEIT SCHENKEN?

➔ Wenn Du das Prinzip von “Du kannst immer wählen” verstanden hast, dann bist Du wirklich frei.



Nahrung für Deinen Kopf

Welche "Speisen" kredenzt Du Deinem Kopf? Hier geht es um M&M's: Medien und Menschen.

Welche **MEDIEN** (Radio, TV, Social Media, Bücher, Zeitschriften usw. konsumierst Du?

Schmeckt Dir was Du konsumierst wirklich wirklich? Macht es Dich satt und zufrieden?

Welche **MENSCHEN** hast Du um Dich? Du kannst auch hier neue Wahlen treffen:

- Wie lange möchte ich eine Person um mich haben?
- Wie sehr erlaube ich, dass mir jemand Geschichten erzählt, die mir kein Beitrag sind.
- Und wie sehr mache ich mich mitschuldig, wenn ich mir diese Geschichten immer und immer wieder anhöre?



Ja ich weiß, das klingt krass.

Aber es ist das GRÖSSTE
GESCHENK FÜR EUCH ALLE,
wenn Du anfängst das zu
leben.



Deinen Körper nähren

Diesen Punkt möchte ich Dir anhand einer praktischen Übung aufzeigen:

1. Schau Dir Deine Hände an. Ja jetzt gleich! Schaffe eine Verbindung zu ihnen. Überlege Dir, was Du mit ihnen schon alles erleben durftest und finde ein Gefühl von Wertschätzung.
2. Nun dehne diesen Punkt der Wertschätzung auf Deinen ganzen Körper aus: Über die Arme, den Oberkörper, den Kopf, die Beine bis zu den Zehen.

Erstaunlich, oder?

Bist Du etwa eine Energiespielerin?

Was, wenn Du auch hier jederzeit wählen kannst, wie Dein Körper sich gerade anfühlt?

Uiiii!!! Würde das mehr kreieren von dem was Du Dir wünschst?

Merkst Du langsam, was hier alles möglich ist, wenn Du die Mechanismen kennst und mit ihnen spielen kannst? Das ist Abnehmen auf höchstem Niveau. Mit ganz viel Lebensfreude und Genuss.
Mmmmmhh....

YESS!

TIPP NO.

5

Wachstum

Neue, er-frischende Nahrung für Dein Gehirn gibt Dir Sinn und Motivation: Es NÄHRT DICH!

Neues entdecken und lernen lässt Dich und Deine Möglichkeiten wachsen. Das Bewusstsein, was Ansichten, Bewertungen und Schlussfolgerungen anrichten, schafft unendliche neue nahrhafte Möglichkeiten für Dich.

Das nährt einerseits wieder Dein Gehirn und andererseits Dein Bewusstsein. Dein unendliches Wesen, Deine Seele ...

➔ **Glaube mir: Du hast sooooo viel weniger Zeit und Lust Dir unnötigen Ballast in den Magen zu stopfen.**

Vielleicht möchtest Du schon längst eine Sprache oder ein Instrument lernen. Oder eine Reise tun.

Oder **GENUSSVOLLES ABNEHMEN** mit der Aurachirurgie lernen. Dann

click here!



BONUS

Ermutigung

Du bist vollkommen und heil.
Alles Wissen ist in Dir.
Du bist großartig.
Du bist wunderschön.

Dein Körper ist genau richtig und formt sich nach
den geistigen Gesetzen. (Die Du lernen kannst!)

Du bist pure Magie.
Du bist Vibration.
Die absolute Schöpferkraft.

Du darfst leben.
Dich verkörpern.
Dich ausdrücken.
Freude verbreiten.

Laut, leise, zart, wild.
Du darfst Unverschämt glücklich sein.

**FÜR NOCH MEHR
ERMUTIGUNG**

click
here!

Deine Michaela



NOCH 3 KUNDENSTIMMEN:



Hallo Michaela, ich finde es nach 2 Wochen schon so genial. Ich hab mich bis vor ein paar Tagen noch jeden Tag in der Früh auf die Waage gestellt, jetzt habe ich dazu überhaupt kein Verlangen mehr und ich fühl mich wohl in meinem Körper ohne dass ich ständig was zu bemängeln hab. Er gehört zu mir und ist schön, so wie er ist. Danke

Es ist echt unwahrscheinlich was seit dem 08.01. alles passiert ist und wie leicht und frei ich mich fühle.

Hab auch seit dem 30.01. jetzt 6 kg abgenommen.

10:23

Liebe Michaela,
ich möchte mich bei Dir ganz herzlich bedanken. Durch Zufall bin ich letztes Jahr bei den Salzburger Wunderweibern auf Dich gestoßen. Ich muss sagen, das hat mein Leben ganz schön verändert, und zwar zum Positiven.
Dein ganzes Konzept, die Zoom-Kurse mit Dir und den anderen Teilnehmern, einfach alles, macht das Leben einfacher und ja, auch das Gewicht hat sich reduziert. Ich kann es wirklich nur jedem empfehlen. Obwohl ich am Anfang ja ein bisschen skeptisch war, weil ich mit dem ganzen Thema Aurachirurgie so gar nichts anfangen konnte, hast Du mich schon bei unserem ersten Telefonat einfach nur fasziniert. Auf dein geplantes Buch freue ich mich schon riesig und melde mich jetzt schon für eine Ausgabe an 😊
Vielen lieben Dank und alles Gute,
Sabine

YEAH,
WÄHREND
ANDERE
AUSREDEN
FINDEN,
FÄNGST DU
EINFACH AN.

click
here!