

Bliv slank, lækker  
og få masser af  
udstråling med

# WAUW-

**D**u har set de store stjerner stråle på den røde løber. Du har set dem få mæendene til at kigge med øjne fyldt af beundring. Du har set stjerner som Janet Jackson, Renée Zellweger og Kirstie Alley gå fra buttede til supertrimmede på tilsyneladende ingen tid! Og måske tænker du: "Det er nemt for dem, der har råd til en personlig træner og en kok, men med min hverdag og manglende viljestyrke vil jeg aldrig kunne opnå sådan en forvandling!" Glem ALT om trænerne og kokke, for den eneste, der afholder

dig fra at være en attraktiv, energisk og sund kvinde, er dig selv! Ønsker du oprigtigt at få adgang til wauw-effekten? Så skal du også være klar til at arbejde med dine tanker, lære at skabe motivation og have en successtrategi ved hånden til de dage, hvor det hele er lidt svært. Er du træt af ikke at leve op til dit fantastiske potentiale, så lad os sammen gøre noget ved det – NU!

Skrevet af Q's coach Gitte Koldtoft



"Jo større man bliver, des mere usynlig føler man sig"

- CITAT, OPRAH WINFREY

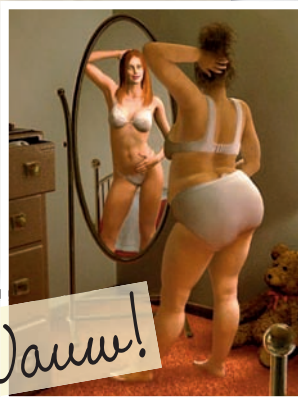
## FØL DIG LÆKKER!

Jeg vil godt slå fast med det samme, at dit værd som menneske intet har med din vægt at gøre. Du er unik og har et ubegrænset potentiale, og alene derfor er du fantastisk, som du er! Imidlertid ved jeg, at det er svært for en kvinde at føle sig optimal lækker, når hun er fuldstændig ude af fysisk form. Min udfordring til dig består i, at du (uanset hvad du vejer) starter med at værdsætte din krop allerede nu. Det, du fokuserer på, skaber du mere af i dit liv. Ved at fokusere på, hvor grim, flommet og tyk du føler dig, svøber du netop dig selv ind i den tilstand, du ønsker at bevæge dig væk fra. **Det handler om at forbinde dig selv med dit "guddommelige DNA"**. Din krop er din for livet, og uanset om du elsker eller hader den, er det den eneste, du får. En af grundene til, at vores udseende fylder så meget hos os, er, at vi slæber rundt på det 24 timer i døgnet. Lad være med at blive vred på din krop, uanset hvor utilfreds du er med den. Kroppen er din tjener, og den stræber altid mod helbred, uanset hvordan du behandler den. Når du ærer din krop, vil den ære dig. Betyder det, at du aldrig bør forsøge at forbedre kroppen? Nej, selvfølgelig ikke – så længe det udspringer fra et sted med egenkærlighed frem for en følelse af mindreværd.

### COACH:

Stil dig helt nøgen foran et helfigurs spejl. Nu taler du kun positivt om dig selv og din krop. Jo mere kunstigt og fjollet det føles, jo mere har du brug for denne øvelse. Start evt. med at sige noget, du selv kan tro på, som f.eks. "Jeg vælger at behandle min krop godt med masser af motion og sund kost"

- Hvornår har du sidst haft en "wauw-følelse" om dig selv? Tænk tilbage på den tid. Hvordan var din livsstil dengang? Hvad gjorde du dengang, som du ikke gør i dag?
- Hvad er du villig til at gøre for at få adgang til wauw-følelsen igen?



Wauw!

# -EFFEKTEN

Forestil dig, at folk taber underkæben, når du træder ind i et rum. Du har styr på hår og makeup, din krop er feminin og sensuel – og du føler dig sexet helt inde fra kernen af dig selv!

## GØR DIN PERSONLIGE SANDHED POSITIV

Din personlige sandhed er det, du inderst i dit væsen tror, er sandheden om dig selv. Din personlige sandhed består både af positive og begrænsende overbevisninger. For at du kan opnå wauw-effekten – uanset om det handler om at slanke dig eller blive mere karismatisk og selvsikker – er det nødvendigt, at din personlige sandhed støtter dig i at nå de ønskede resultater. Det er nu tid til, at vi skal grave lidt i din hjerne og vende de begrænsende overbevisninger til power-tanker, der slanker eller forskønner. Måske er din personlige sandhed domineret af mange mislykkedes slankekure i din fortid. Eller forholdet til dit udseende hæmmet af ungdommens komplekser. Med disse tanker er du overbevist om, at du aldrig vil tabe dig eller kunne blive smuk, og at du har ryggrad som en regnorm. **Husk, at din fortid ikke behøver at bestemme din fremtid.** Du kan lige nu omprogrammere dig selv fra fortidens fiaskoer til nutidens og fremtidens succeser. Sig højt til dig selv: **JEG KAN, JEG VIL OG JEG GØR DET!**

### COACH:

Hvad tænker du lige nu om:

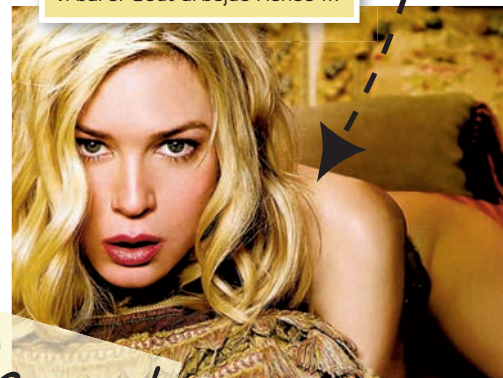
- Dit udseende
- Din udstråling
- Din figur
- Din evne til at styre din vægt

Nu vender du hver eneste begrænsende overbevisning til en positiv overbevisning.

Omskriv f.eks. "Jeg er grim, tyk og kan aldrig holde en slankekure" til "Jeg er sund, intelligent og kan, hvad jeg beslutter mig for at kunne."

### WAUW-EFFEKTENS SLANKETIPS

**Rene Zellweger** skulle til begge Bridget Jones-film tage adskillige kilo på og måtte derefter arbejde hårdt for at få sin slanke figur tilbage. Hun gjorde det bl.a. ved at løbetræne hver dag. Wauw, siger vi bare. Godt arbejde Renée ...



Wauw!

Bliv slank, lækker og få masser af udstråling med

# WAUW-EFFEKTEN

**Kirstie Alley** fastsatte en dato, hvor hun ville vise sig i bikini på "The Oprah Winfrey show." Hun smed mere end 30 kg. og gik stolt ned af catwalken og viste sin krop til over 20 millioner seere. Hun fortæller, at denne beslutning gav hende ekstra motivation til at motionere hårdt.



## SKAB MOTIVATION VIA GLÆDE

For at motivere dig selv til en slank livsstil og et lækkert udseende, må du forbinde sund kost og motionsvaner med stor glæde. **Vi motiveres altid af at opnå glæde og undgå smerte,** så hvis livsstilen bliver for sej og sur, giver du hurtigt op. Det handler altså om, at du coacher dig selv hver dag til at få glæden til at fylde mere end smerten. Hvis du nogensinde har motioneret rigtigt hårdt, kan du nikke genkendende til, at smerten kan være følelsen af, at lungerne er på vej ud igennem halsen, eller at du egentlig hellere ville ligge hjemme på sofaen end at løbe rundt udenfor i regnen. Glæden kan være, at du holder dig slank, kan gå i det tøj, du har lyst til, nyder at mærke din krop i aktion, har mere energi, får frisk luft og får koblet mentalt af. Motivationen opbygger du her ved at fokusere på, hvad løbeturen giver dig og ikke på, hvorfor det er så anstrengende. Det virker også ekstremt motiverende at sætte dig et specifikt mål, som du deler med andre. Når der er flere end dig selv, der kender målet, skaber du ansvarlighed for dit projekt. Det er langt nemmere at lyve over for sig selv end over for andre.

### COACH:

- Hvad vil det give dig af glæder at være slank og sund?
- Hvad er konsekvensen, hvis du fortsætter med at spise forkert og bevæge dig for lidt?

## GÅ FRA FIASKO TIL SUCCES PÅ 10 SEKUNDER

Hvis det var let at slanke sig, ville alle mennesker være slanke. Du skal ikke kun være parat til at sige ja til målet, men også processen. Sig ja til en livsstil, der vil bestå af dage, hvor du får løbet den tur, du har besluttet dig for, og dage, hvor den eneste motion du får, er turen fra sofaen og ned til det lokale pizzeria.

**Det er utopi at tro, at du aldrig vil falde i,** men spørgsmålet er, om du giver helt op eller stiger hurtigt op på hesten igen? Jeg fandt personligt først vejen til varigt vægttab, da jeg blev bevidst om mine spisemønstre. For 10 år siden kunne jeg spise en liter flødeis, hvis jeg var ked af noget, og det var først efter, at den var gledet ned, og kvalmen og fortrydelsen opstod, at jeg blev helt bevidst om, hvad det var, jeg havde gjort. I dag nyder jeg is, men i mindre mængder, og jeg er bevidst om ikke at bruge maden som en trøst, men som en kilde til nydelse.

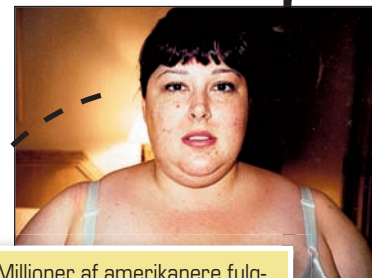
### COACH:

Det tager under 10 sekunder at blive bevidst om dine spisemønstre, inden du bare sluger maden som en herreløs hund. Her er nogle typiske situationer, hvor du kan vende fiasko til succes ved at tænke og tale positivt:

"Nu kom jeg alligevel til at tage et stykke kage, så jeg kan ligeså godt vente med at gå i gang med kuren til på mandag."

### Sig i stedet:

- "Et stykke feder mindre end to stykker, og det er aldrig for sent at foretage en u-vending."
- "Jeg ved godt, at det feder, men den chokolade smager så godt."



Millioner af amerikanere fulgte sangeren Carnie Wilson (fra gruppen Wilson Phillips) på tv, da hun fik foretaget en fedmeoperation, hvor mavesækken snøres ind, og halverede sin vægt. I bogen "I'm still hungry" fortæller hun, hvordan hun erstattede sit spisemisbrug med et alkoholmisbrug. Først da hun begyndte at arbejde både med krop og psyke, blev hun oprigtig lykkelig.



Carnie Wilson "I'm still hungry" kan købes på [www.amazon.com](http://www.amazon.com)



Wauw!

## Den vigtigste WAUW-følelse er

... den, der kommer inde fra dig selv. Hvis ikke du selv kan se din egen guddommelighed, er det ligegyldigt, hvor mange komplimenter du får fra andre, for du vil stadig føle dig utilstrækkelig. Husk, at uanset hvor du befinder dig i dit liv, har du fortjent adgang til de dejlige følelser. Følelsen af en krop, der er i god form, følelsen af nederdelen, der falder feminint om dine runde hofter, følelsen af velvære ved at spise frisk og sund kost, følelsen af at forkæle dig selv med et varmt skumbad. Der findes så mange måder at opnå wauw-effekten på, så start med at dyrke nogle af dem – i dag!