

Die guten Vorsätze der Deutschen 2017

30.12.2016, 09:22 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Jan Becker*

Presseagentur: *Omundo Media GmbH*



Jan Becker

Der 5-fache SPIEGEL-Bestseller Autor Jan Becker zeigt Ihnen, welche Denkmuster Sie davon abhalten, gesünder zu leben und wie Sie mithilfe der Selbsthypnose Ihr Gehirn »umprogrammieren« können.

Sie gehören zu Silvester wie das Feuerwerk:
Die guten Vorsätze. Zudem stellt der Jahreswechsel
eine Zeit des Umbruchs und des Neuanfangs dar.
Der Winter ist auch eine Ruhezeit, in der man Kraft

schöpft und sich erholt, um dann neu durchstarten zu können.

Auch 2017 steht die Verbesserung der eigenen Gesundheit wie Nichtraucher, Abnehmen, weniger Stress, mehr Sport, weniger Alkohol wieder ganz oben auf der Neujaehrliste. Kurz: Jeder möchte als Gewinner ins neue Jahr starten. Sich von seinen schlechten Angewohnheiten nicht mehr geißeln lassen.

Wir können schließlich unser Leben ein großes Stück selbst gestalten. Wir haben die Freiheit Entscheidungen zu fällen - zumindest gelten diese Gedanken bis die Korken knallen und der morgendliche Kater die Gedankenwelt noch völlig benebelt. Das Jahr hat ja auch erst gerade angefangen, morgen ist ja auch noch ein Tag - keine zwei Tage später und schon ist alles wieder verworfen.

Warum fällt es vielen nur so schwer den Vorsatz in die Tat umzusetzen und es bleibt bei erfolglosen Versuchen, statt einem erfolgreichen Start?

Unser Gehirn ist faul und liebt daher alles, was es kennt. Jede Veränderung macht ihm Angst, und es fährt alle Tricks auf, um sie zu verhindern. Viele haben dazu nie gelernt, Ziele zu erreichen. Der eine hat zu wenig Selbstbewusstsein, wieder andere scheitern daran, ihr Ziel klar zu formulieren oder lassen sich zu sehr ablenken.

Deutschlands erfolgreichster Hypnotiseur und 5-facher SPIEGEL-Bestseller Autor Jan Becker, hilft gute Vorsätze in die Tat umzusetzen.

Mit seinen Abnehm-Hypnosens begeistert er schon mehr als 10 Millionen Hörer im Radio. Seine Methode in 120 Minuten Nichtraucher zu werden, hat Tausenden geholfen ohne Stress in ein rauchfreies Leben zu starten.

Zu beiden Themen bietet Jan Becker jeweils ein Buch und ein Online-Coaching an.

"Nichtraucher in 120 Minuten" (PIPER)

www.nichtraucher-in-120-minuten.de

"Du kannst schlank sein, wenn du willst" (PIPER, VÖ 2. Januar 2017)

www.slimbene.de

Pressekontakt:

Omundo Media GmbH
Herr Ulf-Gunnar Switalski
Kastanienallee 74
10435 Berlin

fon ..: 030 / 91 20 657 0
web ..: <http://omundomedia.de>
email : ulf.switalski@omundomedia.de

Portrait

-

News-ID: 932813 • Views: 199 (Stand: 06.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/932813/Die-guten-Vorsaetze-der-Deutschen-2017.html>