

schneller schlank
ohne Stress



blitzschnelle Entspannung durch Kohärenz-Training

Herausgeber: Digital Information LLC

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Hinweis zur Form des Dokumentes

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Dokumentes wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

Hinweis zur vorgestellten Methode

Dieses Dokument ist kein medizinisches Produkt und dient nur zu Informationszwecken. Es ist weder eine Diagnose noch eine Verordnung. Es kann die Konsultation eines Arztes nicht ersetzen oder verzögern. Insulinresistenz ist ein ernstes Problem, das von einem Arzt behandelt werden muss. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Zustand es erfordert, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt. Wichtig: Hören Sie die beigelegte Tonspur niemals während der Fahrt, da ihre entspannende Wirkung Ihre Konzentration beeinträchtigen könnte.

Impressum

Digital Information LLC
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Alle Angaben ohne Gewähr

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung für dieses Programm.

Dieses Dokument wurde bewusst so knapp wie möglich gehalten, damit Sie es schnellstmöglich anwenden können. Es dient als Schnellstartanleitung für eine einfache und leistungsfähige Technik, die es Ihnen ermöglicht, Ihren Cortisolspiegel auf natürliche Weise zu regulieren und dadurch schneller und effektiver Fett zu verbrennen.

WAS IST CORTISOL?

Cortisol ist ein Steroidhormon, das in den Nebennieren produziert wird und in stressigen oder ängstlichen Situationen schnell massive Energie liefert.

Es erfüllt viele Funktionen in unserem Organismus und ist unter anderem bekannt als: **das Stresshormon**.

Allerdings ist Cortisol nichts Schlechtes. Es hilft uns, dutzende von Vitalfunktionen in unserem Körper zu regulieren, wenn wir zum Beispiel unter Stress stehen oder uns in Gefahr begeben.

Das Hauptproblem ergibt sich aus der Tatsache, dass diese einstmals heilsamen Reaktionen, welcher unser Körper instinktiv bei hoher Cortisol-Ausschüttung ausführt, heute oft unangemessen und unverhältnismäßig sind.

NEGATIVE AUSWIRKUNGEN VON CORTISOL

In unserer modernen Welt sind Säbelzahn tiger und Krieger von feindlichen Stämmen keine alltägliche Bedrohung mehr.

Unser Körper reagiert jedoch weiterhin auf die täglichen kleinen Sorgen (wie ein verlorener Schlüssel oder ein unzufriedener Kunde), als wären sie tödliche Bedrohungen.

Er schüttet eine unangemessen hohe Menge Cortisol aus, dessen Ziel es ist, uns auf die härtesten Bedingungen vorzubereiten und mit einer von zwei möglichen Antworten zu reagieren: Entweder kämpfen, oder weglaufen!

Heutzutage sind diese beiden Reaktionen in den meisten „stressigen Alltagssituationen“ jedoch völlig unangemessen.

Durch die enorme Ausschüttung dieses Hormons, stehen wir meistens so sehr unter Strom, dass unser Körper nicht weiß, was zu tun ist. Es dauert oft mehrere Stunden, bis der Cortisolspiegel in Ihrem Blut wieder sinkt und Sie sich entspannen können.

Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl ja bereits aus eigener Erfahrung? Haben Sie schon einmal einen Schlüssel oder Ihr Handy verlegt und es im ersten Moment nicht wiedergefunden? Höchstwahrscheinlich waren Sie für einen kurzen Moment ziemlich panisch, oder?

Wenn der Stress allerdings chronisch einsetzt (über mehrere Wochen oder Monate hinweg), wird das kontinuierliche Vorhandensein von Cortisol im Blut schädlich.

Eine der vielen Folgen dieser verlängerten Ausschüttung von Cortisol ist die Gewichtszunahme, welche schnell durch die folgenden 6 Symptome ausgelöst wird:

1. Erhöhtes Hungergefühl
2. Verstärkte Fetteinlagerung
3. Beschleunigung der Insulinresistenz
4. Vermindertes Sättigungsgefühl
5. Verlangsamter Stoffwechsel
6. Verstärktes verlangen nach Süßigkeiten

1. Erhöhter Hunger

Hormone interagieren in unserem Körper miteinander.

In diesem Fall reagiert Cortisol mit dem Hormon **Ghrelin**. Dieses Hormon ist vor allem für seine appetitanregende Wirkung bekannt.

Besonders für fetthaltige oder süße Speisen! Wenn Sie einmal darüber nachdenken, ist diese Reaktion völlig logisch: Das Cortisol ermöglicht dem Körper, mit Stress fertig zu werden.

Es reagiert auf diese Aufforderung mit einem massiven Zustrom von Energie, um so mit „Extremsituationen“ fertig zu werden. Und um schnelle Energie zu bekommen, greifen wir so oft zu kalorienhaltigen, süßen oder fettigen

Lebensmitteln (vor allem Fast-Food, da es, wie der Name schon sagt, sehr schnell geht).

2. Verstärkte Fetteinlagerung

Eine der eher weniger bekannten Wirkungen von Cortisol ist die direkte Wirkung auf Fett.

Erstens verursacht Cortisol die Freisetzung von Fettzellen im Blut (damit sie als Energiequelle genutzt werden können. Wenn diese Energie jedoch nicht verwendet wird, wird das Fett wieder ein gespeichert, aber nicht an der gleichen Stelle, wo es freigesetzt wurde!

Besonders bevorzugt ist hierbei die Fetteinlagerung in der Bauchregion, wodurch es zu dem wabbeligen, unschönen Bauchfett kommt.

Und zweitens befiehlt Cortisol nach längerer Anwesenheit im Blut den Fettzellen, ihre Fettrückhaltung zu maximieren und vor allem, sie nicht in Energie freizusetzen. Es wird dadurch also schwieriger Fett zu verlieren.

3. Beschleunigung der Insulinresistenz

Um die Energie, die den Muskeln zur Verfügung steht, so schnell wie möglich freizusetzen, leitet Cortisol die Leber an, den Zucker, den sie gespeichert hat, freizusetzen. Ein Peak von Cortisol wird daher durch einen Anstieg der Blutglucose reflektiert.

Wenn dieser Zucker jedoch nicht sofort von den Muskeln in Form einer körperlichen Aktivität verbraucht wird, muss die Bauchspeicheldrüse Insulin absondern, um den Blutzuckerspiegel zu senken.

Die wiederholte Anwesenheit von Insulin ermüdet jedoch langfristig die Insulinrezeptoren, wodurch diese immer unsensibler werden.

Dadurch wird Insulin immer weniger wirksam ist und um den Blutzuckerspiegel weiterhin regulieren zu können, muss die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin produzieren.

Dieser massive Zufluss von Insulin betäubt weiterhin die Insulinrezeptoren, und führt letztendlich zu einem wahren Teufelskreis.

Je mehr Insulin im Blut ist, desto wirkungsloser ist es.

Und je weniger wirkt, desto mehr Insulin muss die Bauchspeicheldrüse produzieren, um den Blutzuckerspiegel zu senken. Dies wird auch als Insulinresistenz bezeichnet, was auf lange Sicht zu Typ-2-Diabetes führt.

Nach einigen Jahren dieser anstrengenden Prozedur wirft die Bauchspeicheldrüse schließlich das Handtuch und produziert kein Insulin mehr! Sie können Ihren Blutzucker nicht mehr alleine regulieren und sind so auf eine externe Insulinzufuhr angewiesen, was bedeutet, dass Sie Diabetiker sind.

4. Vermindertes Sättigungsgefühl

Durch die Maximierung der Energieaufnahme, hemmt Cortisol die sogenannten anorektischen Hormone, wie zum Beispiel Leptin, welches für das Sättigungsgefühl verantwortlich sind.

Sie essen also mehr als Sie brauchen, weil Ihr Körper durch das Vorhandensein von Cortisol im Blut getäuscht wird.

5. Verlangsamter Stoffwechsel

Cortisol kann die Wachstumshormone in Ihrem Körper stören und so die Abnahme von Muskelmasse verursachen. Da die Muskeln jedoch hohe Energieverbraucher sind, führt die Verringerung ihrer Masse zu einer Verringerung des Stoffwechsels. Das bedeutet, eine Reduzierung des täglichen Energieverbrauchs, wodurch Sie letztendlich noch weniger Kalorien zu sich nehmen müssten, um Fett zu verlieren.

Da dieser Prozess jedoch nicht wirklich auffällig ist, denken viele Leute während einer Diät nicht daran, Ihren Kalorienbedarf dementsprechend anzupassen, wodurch es schnell zu einem Stillstand und dann wiederum zu einem Jojo-Effekt kommt.

6. Verstärktes verlangen nach Süßigkeiten (Zucker)

Das verlängerte Vorhandensein von Cortisol kann auch die Funktion von Neurotransmittern wie Serotonin oder Dopamin stören, welche für das Wohlfühlempfinden essentiell wichtig sind.

Diese und noch weitere Hormone gehören zu den sogenannten „Glückshormonen“, wodurch eine Störung schnell Angst oder langfristig sogar Depression verursachen kann, die den Heißhunger auf Süßigkeiten fördert, um diese Gefühle kurzfristig mit dem Genuss von Süßigkeiten zu überdecken.

Langfristig sorgt jedoch ein verstärkter Konsum von Süßigkeiten zu einer massiven Fetteinlagerung, da der Körper den Überfluss an Kalorien und Zucker nicht verwerten kann.

Aber das ist noch nicht alles!

Wie Sie gerade gesehen haben, beeinflusst die Wirkung von Cortisol die Gewichtszunahme auf vielen Ebenen.

Darüber hinaus hat ein verlängertes Vorhandensein von Cortisol im Blut auch andere **schädliche Wirkungen, insbesondere auf das Immunsystem, Ihren Schlaf usw.**

WIE REDUZIERT MAN DEN CORTISOLSPIEGEL IM BLUT?

Die beste Empfehlung zur Senkung Ihres Cortisolspiegels ist die Reduzierung von Stress.

Es ist jedoch nicht damit getan, dies einfach zu entscheiden. Sie müssen konkrete und tägliche Praktiken zu schaffen, die es Ihrem Körper erlauben, seinen Zustand zu regulieren.

Es gibt mehrere effektive Ansätze, um einen Schritt zurück von den Sorgen des Alltags zu machen und Ihren Stresszustand besser zu bewältigen, wie zum Beispiel Yoga, Meditation oder für manche Leute auch sportliche Betätigung.

Wir möchten Ihnen jedoch eine praktische und vor allem schnellere Alternativ-Methode zur selbstständigen Anwendung vorstellen.

Diese Methode ist überraschend einfach aber dennoch höchst effektiv.

Sie nennt sich Kohärenz-Training und wird sogar Piloten beim Militär geschult, damit diese in Extremsituationen einen kühlen Kopf bewahren können.

WAS IST DIE HERZKOHÄRENZ?

Im Gegensatz zu dem, was viele denken, schlägt das Herz nicht in einem regemäßigen Rhythmus. Die Intervalle zwischen den Schlägen variieren oft mehrmals pro Minute.

Diese Variabilität des Herzrhythmus wird durch das Zusammenwirken zweier Nervensysteme gesteuert.

1. Das sympathische Nervensystem, welches die Herzfrequenz beschleunigt

2. Das parasympathische Nervensystem welches die Frequenz verlangsamt

Diese beiden Systeme stehen in ständiger Interaktion, um Ihre Herzfrequenz an Ihre aktuelle Situation und Aktivität anzupassen.

Zum Beispiel beschleunigt Ihr sympathisches System Ihre Herzfrequenz, wenn Sie sich körperlich anstrengen, oder in einer bestimmten Situation aufgeregt sind.

Eine klassische Messung dieser Frequenz wird allerdings nur durch einen Durchschnittswert innerhalb einer Minute gemessen, was man auch als Pulsmessung bezeichnet.

Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass diese Schwankung der Herzfrequenz eng mit unseren Gefühlen, sprich Emotionen zusammenhängt.

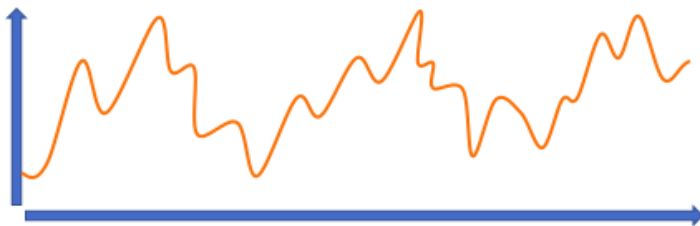
Um das genauer zu verstehen, müssen wir uns diese zwei Systeme einmal ansehen:

Das sympathische System ist das System der Stimulation

Das parasympathische System ist das System der inneren Ruhe

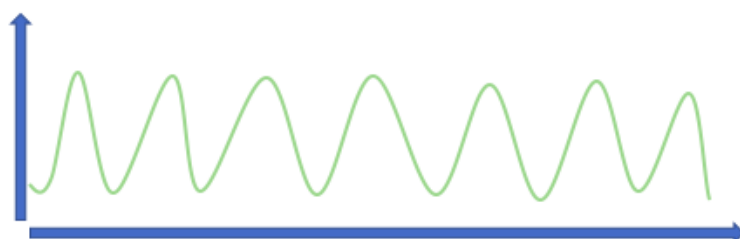
Unter Stress scheinen diese beiden Systeme gegeneinander anzukämpfen. Jedes versucht sozusagen die Überhand zu übernehmen. Die Herzfrequenz gerät dadurch in einem völlig chaotischen Rhythmus.

Dieses Diagramm veranschaulicht diesen Vorgang ein wenig:



Andererseits arbeiten das sympathische und parasympathische System in einem Zustand der Entspannung harmonisch miteinander.

Hier ist eine bildliche Darstellung für diesen Vorgang:



Dieser Zustand hat enorme Vorteile für Ihre Physiologie, Ihr Nervensystem, Ihre Cortisolproduktion und Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Die gute Nachricht ist, dass es eine einfache Möglichkeit gibt, diesen Zustand der inneren Ruhe zu erreichen!

WIE SIE DIESEN ENTSPANNENDEN ZUSTAND SCHNELL ERREICHEN KÖNNEN

Um sofort diesen Zustand zu erreichen, genügt es, seine Atmung so anzupassen, dass jede Einatmung und Ausatmung jeweils 5,5 Sekunden andauert... Und zwar in einem gleichbleibenden Rhythmus.

Zu diesem Programm haben Sie eine Aufnahme erhalten, die Ihnen anhand von 2 verschiedenen sanften Klängen genau diesen Rhythmus vorgibt.

Mit dem ersten Klang atmen Sie entspannt über einen Zeitraum von 5,5 Sekunden ein.

Mit dem zweiten Klang atmen Sie wieder über einen Zeitraum von 5,5 Sekunden aus.

Die Klangaufnahme hat eine Dauer von 5 Minuten. Wiederholen Sie diesen Vorgang der Ein- und Ausatmung gleichmäßig über diesen Zeitraum hinweg. Achten Sie darauf, dass Sie nicht aus dem Rhythmus kommen oder eine Pause einlegen.

Zum Ende der Aufnahme werden Sie ein Klang wahrnehmen, der eine andere Note als die beiden durchgängigen Klänge besitzt. Er dient als Signal, dass Sie die Sitzung von 5 Minuten beendet haben.

Bei den ersten Anwendungen dieser Technik ist es möglich, dass Ihnen bei dieser Synchronisation die Präzision fehlt. Das ist völlig normal. Sie werden wahrscheinlich ein paar Wiederholungen brauchen, um Ihre Atmung an den Rhythmus der Klänge über eine Dauer von 5 Minuten anzupassen.

Es ist wichtig, dass Sie Ihren Körper während der Sitzung auf den Klängen leiten lassen. Versuche nicht, sich zwanghaft an diesen Rhythmus zu halten. Wenn Sie sich zu sehr zwingen, kann es sein, dass Sie Ihren Körper in einen Stresszustand bringen, was genau das Gegenteil von dem ist, was Sie erreichen wollen.

Lassen Sie sich Zeit und üben Sie den Vorgang. Wenn Sie die ersten Male keine 5 Minuten ohne Unterbrechung schaffen, ist das vollkommen in Ordnung. Mit der Zeit wird Ihr Körper ein Gefühl für diesen Rhythmus entwickeln.

SO VERSTÄRKEN SIE DEN EFFEKT DER ÜBUNG

Die rhythmische Atmung ermöglicht es Ihnen, in die erste Phase der Herzkohärenz einzutreten. Nach 2 bis 3 Minuten können Sie mit der zweiten Phase fortfahren.

Diese Phase heißt **positive Visualisierung!**

In dieser Phase können Sie Ihre Vorstellungskraft nutzen, um den Effekt durch positive Referenzerlebnisse, Gefühle, Erinnerungen, Dankbarkeit oder gegenwärtige schöne Dinge zu verstärken.

- Sie können Dankbarkeit für Ihre Liebsten empfinden
- Sie können sich an einen entspannten Urlaub erinnern
- Sie können sich auf Ihre persönlichen Ziele konzentrieren und dabei das Gefühl erzeugen, als hätten Sie diese bereits erreicht
- Sie können sich an einen Moment in Ihrem Leben erinnern, an dem Sie übergücklich waren
- Oder Sie empfinden einfach Dankbarkeit für die kleinen „selbstverständlichen“ Dinge in Ihrem Leben, wie zum Beispiel fließendes Wasser, ein warmes Dach über dem Kopf oder ausreichend Essen und Trinken

Verbinden Sie sich einfach mit angenehmen, positiven Gefühlen, während Sie Ihre Atmung beibehalten. So können Sie wie auf Knopfdruck kleine Sorgen und Ängste ausblenden und Ihre innere Ruhe wiederfinden.

HÄUFIGKEIT DER ANWENDUNG DIESER METHODE

Idealerweise können Sie die Übung 3-mal am Tag durchführen. Die empfehlenswertesten Zeiten für die Durchführung sind:

1. Am Morgen nach dem Aufstehen
2. In der Mitte des Tages, zum Beispiel vor oder nach dem Mittagessen
3. Am Abend oder vor dem Schlafengehen, wobei diese Übung auch sehr hilfreich sein kann, um entspannt einzuschlafen.

WAS IST, WENN SIE EINE SITZUNG VERGESSEN

Wenn Sie eine oder mehrere Sitzungen verpassen, ist es sinnlos, diese zwanghaft nachzuholen, indem Sie einfach eine Sitzung von 10 oder 15 Minuten machen.

5 Minuten können vollkommen ausreichen, um einen Effekt von bis zu 4 Stunden zu erzielen. Bei einer zu langen Sitzung (zum Beispiel 15 Minuten oder länger) könnte es ein wenig anstrengend werden den Rhythmus der Atmung dauerhaft beizubehalten. Dadurch würden Sie das Gegenteil von dem erzeugen, was Sie eigentlich erreichen wollen.

Das Wichtigste bei dieser Übung ist die Regelmäßigkeit. Es ist die regelmäßige Anwendung dieser Übung, die Ihnen durch das Maximum an Vorteilen bietet.

BLEIBEN SIE KONSEQUENT

Diese Übung kann zu einer der wirkungsvollsten und nützlichsten Techniken in Ihrem Leben werden, wenn Sie sie gewissenhaft und konsequent durchführen.

Sie kann für Sie wahrhaftig der Schlüssel zu mehr Entspannung, Wohlbefinden und Glück in Ihrem Leben sein. Stellen Sie sich nur einmal vor, was es für Sie bedeuten würde, wenn Sie in einer angespannten Situation die volle Kontrolle über Ihre Gefühlslage bestimmen könnten.

Versuchen Sie sich mindestens 2-mal am Tag die Zeit für diese Übung zu nehmen. Idealerweise wäre natürlich 3-mal am Tag.

So können Sie über den kompletten Tag hinweg von der Wirkung dieser Methode profitieren und das lähmende Gefühl der Angst und Spannung endlich beseitigen, welches das Cortisol in Ihrem Körper verursacht.