

Dagmar Herzog-Methode

Autor/in: Dipl.-Psychologe

Hartmut Freyhof



Was ist die Dagmar Herzog-Methode? Die Dagmar Herzog Methode (DHM) ist ein emotionales Schlankheitstraining und geht an die Ursache. Die Ursache liegt meistens in einem falschen Essverhalten: ein Suchtverhalten, das häufig schon in der Kindheit im Unterbewusstsein programmiert wurde. Das Essen wurde in Verbindung mit Glücksgefühlen erlebt. Die Sucht ist nicht auf das Essen gerichtet, sondern auf das mit dem Essen verbundene Glücksgefühl.

Die Dagmar Herzog Methode (DHM) arbeitet mit Emotionen. Jede Emotion ist eine Hormonausschüttung (Neurotransmitter), die als Botenstoffe ans Gehirn gehen und so Verhaltensmuster programmieren. Man ist nicht süchtig nach dem Suchtmittel, sondern nach dem Glücksgefühl, das man mit dem Suchtmittel verbindet. Positives Denken, Suggestionen und Affirmationen, die unerlässlich sind, um neue positive Programme zu installieren, sind auch in diesem Programm ein wichtiges Element.

Für immer schlank - nie mehr Diät Nie mehr Diäten, schlechtes Gewissen und Jo-Jo-Effekt Die einfachste Methode, zu Lebensfreude und einem gesunden, schlanken Körper Beim "Mentalen Schlankheitstraining" ist alles erlaubt, nur keine Diät! Durch das Programm verliert das Essen seine Ersatzfunktion Wie das Essen nicht mehr Frust, sondern Lust bedeutet. Warum das Essen meist schon am zweiten Tag aus dem Kopf ist. Wie man ohne Diät und Disziplinierung beim Essen in 6 Monaten bis zu 25 Kilo abnehmen kann. Warum man nicht mehr so viel Süßes und Fett essen kann. Warum die Entwässerung und die Verdauung über Glückshormone stark angeregt werden. Warum man durch eine emotionales Trainingsprogramm seine Leistungen steigert. Wie man Ärger und Stress abbaut und den Stoffwechsel dadurch auf Hochtouren bringt. Psychosomatische Beschwerden, wie z.B. Tinnitus, Migräne und Neurodermitis, werden gelindert oder geheilt. Ängste und Stress werden abgebaut. Diäten und Schlankheitsmittel behandeln nur die Symptome von Übergewicht. Die Ursache bleibt unverändert. Die Folge ist: man nimmt nach jeder Diät schnell wieder zu.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten