

Ihre zertifizierte  **KOSYS**<sup>TM</sup> Beratungspraxis:

© KOSYS Verlag GmbH – www.kosys-verlag.de

 **KOSYS**<sup>TM</sup>  
*Wir geben das Beste,  
was wir haben!*

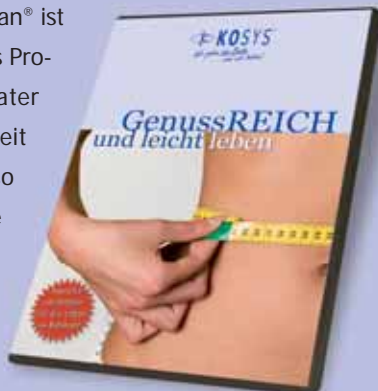
# GenussREICH und leicht leben

Der KOSYS thinkman<sup>®</sup> hat Ihr Interesse geweckt? Dann möchten wir Sie gerne zu einem unverbindlichen Test einladen.



Spüren Sie die Wirkung des thinkman<sup>®</sup> in einer Probesitzung am eigenen Körper und lassen Sie sich überraschen und verblüffen, wie schnell und effizient das Stresstoleranztraining mit dem thinkman<sup>®</sup> wirkt.

Sie erhalten mit Ihrem thinkman<sup>®</sup> eine ausführliche Beratung in den Bereichen Funktion, Anwendung und Einsatzgebiet. Denn der thinkman<sup>®</sup> ist ein überaus dynamisches Produkt. Ihr KOSYS Berater steht Ihnen jederzeit hilfreich zur Seite, so dass Sie das optimale und gewünschte Ergebnis auch dauerhaft erzielen.



Mentale  
Strategien  
für ein Leben  
in Balance



Da Sie sich für dieses Programm interessieren, nehmen wir an, dass Körpergewicht, Schlanksein und Gewichtsreduktion zu den Themen in Ihrem Leben gehören, die Sie vielleicht schon länger beschäftigen. Einmal mehr und einmal weniger intensiv. Vielleicht haben Sie ja auch schon viele Kilos abgenommen und wieder zugenommen.

Vielleicht haben Sie schon viele Diäten ausprobiert und sind dann doch immer wieder in ein altes Verhaltensmuster zurückgefallen, wenn es um Essen und Nahrungsaufnahme gegangen ist.



Mit der Kombination aus thinkman® und dem Programm »GenussREICH« geben wir Ihnen Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie Ihre Verhaltensmuster erforschen können. Und nachdem Ihnen die Muster bewusst sind, geht es auch gleich in das Training neuer Verhaltensmuster. Decken Sie unbewusste Programme auf und bündeln Sie die Kräfte von Bewusstsein und Unterbewusstsein, um das zu erreichen, was Sie wirklich wollen. Ein schlankes und genussreiches Leben.

Ich beschäftige mich seit mehr als 10 Jahren mit dem Thema Ernährung. Im Laufe der Jahre wurde mir immer deutlicher, dass unsere Gewohnheiten 1:1 aus den unbewussten Mustern resultieren. Um diese Muster zu verändern, ist thinkman® einfach genial.



Die meisten Ernährungsgewohnheiten meiner Klienten stammen aus deren Kindheit, es sind ganz klare Gedankenstrukturen aus dem Familienkreis und oftmals auch aus dem Kulturkreis der Person.

In der Arbeit mit dem GenussREICH Programm geht es darum, diese Muster bewusst zu machen und dann neue, förderliche Muster zu trainieren. Das Programm ist mit (fast) jeder bewussten Ernährungsberatung kombinierbar. Ich wünsche Ihnen von Herzen ein GenussREICHes Leben.

*Romana Kreppel, Ernährungscoach und Autorin »GenussREICH«*



Warum verhalten wir uns so, wie wir uns verhalten? Weil wir uns so konditioniert haben. Ernährung und gute Gefühle sind meistens ein Team. Machen Sie jetzt ein Dreamteam daraus!

*Simone Ambrosius, Geschäftsführerin der KOSYS Akademie*

Warum ist die Kombination thinkman® und GenussREICH Mentaltraining so erfolgreich? Ganz einfach – alles, wirklich alles beginnt mit unserer Wahrnehmung. Wir sind, was wir glauben. Und wir essen, was wir glauben essen zu müssen. Nur, wenn wir unsere Wahrnehmung verändern, können wir auch unser Verhalten verändern!



Bruce H. Lipton, der bekannte Zellbiologe und Bestsellerautor, beschreibt in seinen Werken »Spontane Evolution« und »Intelligente Zellen« sehr beeindruckend, dass wir uns nicht mehr der Ausrede bedienen können »es sind halt die Gene«. Laut seiner wissenschaftlich fundierten Aussagen wird die Prägung der Gene zum größten Teil über unsere Wahrnehmung gesteuert, nicht über Vererbung, wie bisher angenommen.

Unsere Wahrnehmung ist also der Schalter, der die DNA der Zellen ein oder aus schaltet.

Es geht hierbei konkret um die drei Hauptfaktoren Umwelteinflüsse, Traumata und Gedanken (insbesondere das Gedankenfeld der Familie und unseres Kulturkreises). Erschaffen Sie mit thinkman® und dem GenussREICH Programm neue Umwelteinflüsse, und Sie definieren sich und Ihr Verhalten neu.