

Charlotte Christiane Oeste

Das alternative Abspeck-Buch

LASS ES EINFACH HINTER DIR!

Was sich hinter den überflüssigen Pfunden in Wirklichkeit verstecken will



Charlotte Christiane Oeste

Das alternative Abspeck-Buch

LASS ES EINFACH HINTER DIR!

Was sich hinter den überflüssigen Pfunden
in Wirklichkeit verstecken will

mit Bildern von
Monika Winter

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Sheema Medien Verlag, Postfach 1443, 83504 Wasserburg/Inn
Tel.: 08071 – 94813, Fax: 08071 – 94814, <http://www.sheema.de>

© der Bilder bei Charlotte C. Oeste und Monika Winter | Bildrechte bei den betreffenden Personen – Veröffentlichung und andere Nutzung nur mit Genehmigung möglich – bitte wenden Sie sich hierfür an den Sheema Medien Verlag.

ISBN 978-3-931560-11-9

2. vollständig überarbeitete Auflage Februar 2013

Gesamtherstellung: Sheema Verlag, Cornelia Linder, www.sheema.de
Druck: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Allgemeine Hinweise:

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

WIDMUNG

Dieses Buch widme ich meiner wunderbaren Familie
und meinen engsten Freunden, die mich
– ohne Wenn und Aber –
durch alle Stürme des Lebens begleitet haben.
Ohne sie wäre ich nicht angekommen.

Wir sind alle schön

klein groß mittelgroß
breit und schmal
kahl und behaart

unser körper ist zart
in jedem lebensalter

unsere haut ist schön
in allen farbtönen

unser haar ist wundervoll
vielen wasserpflanzen gleich
glatt gelockt und schillernd
schwarz gelb orange
weiß lila und rosa

wir sind alle schön
können wir es sehen?

ich bin rund ich bin knochig
ich bin groß ich bin üppig
ich bin blass ich bin rot
habe lange fingernägel oder kurze
ich bin immer eine schöne frau

unsere brüste sind groß und klein
mittelgroß und hängend
rund und kräftig
immer sind sie prächtig

meine breiten füße deine schmalen
meine rosafarbene haut und deine dunkle
dein helles haar und mein tiefschwarzes
deine breite nase und ihre geschwungene

die schönheit ist in jeder frau
ob groß rund brünett
zottelig knochig breithüftig
wie ein apfel mit honig
eine wunderbare riesige tulpe
eine kleine lockige nelke

WIR SIND ALLE SCHÖN!

(Litanei aus Chile / Unterwegs zu einer Befreiungstheologie)

INHALT

	Seite
Widmung	05
Wir sind alle schön!	07
Inhaltsverzeichnis	08
Vorwort – Kein Idealgewicht ohne Gleichgewicht	10
Einleitung	13
Die Vorgeschichte	19
Ohne Schweiß zum großen Preis - Warum Abnehmen einen ganzheitlichen Heilungsprozess erfordert	26
Sport – im Zweifel für den Angeklagten!	29
Ernährungsweise während der Kur – und was noch alles dazu passt	36
Ihre Ernährung	37
Weitere praktische Tipps	42
Trinken während der Kur	42
Säure-Basen-Ausgleich in der Badewanne	44
Bürstenmassage	44
Bachblüten für die Seelenkraft	45
Kleiner Keimling , große Wirkung	47
Kokosöl – Das bringt uns auf die Palme	49
Gesund abnehmen mit Heilpilzen	51
Releasing – ein universelles Prinzip und ein nie endendes Abenteuer	55
Klopfet an, und Euch wird aufgetan...!	
Das Frei-Klopf-Konzept zur alternativen Abspeck-Kur	61
Fastfood-Übung: Das Thymus-Klopfen	74

Der Ablauf der Kur und die Basistexte	77
Erste ROTE Woche	
Die Farbe ROT – die physische Ebene	83
Basistext: Der Körper und das Urvertrauen	85
1. – 7. Tag	92
Zweite ORANGENE Woche	
Die Farbe ORANGE – die emotionale Ebene.....	119
Basistext: Die Gefühle und die Sinnlichkeit	121
1. – 7. Tag	132
Dritte GELBE Woche	
Die Farbe GELB – die mentale Ebene	159
Basistext: Falsche Glaubenssätze und negatives Selbstbild	161
1. – 7. Tag	174
Vierte GRÜNE Woche	
Die Farbe GRÜN – die seelische Ebene	201
Basistext: Die 7 Ebenen des Herzens & die EINE Liebe	203
1. – 7. Tag	218
Weitermachen oder nicht ? !	241
Wir über uns oder wie das Lebens so spielt.....	244
Mein Dank	249
Adressen rund um das Buch	252
Buchempfehlungen.....	254

KEIN IDEALGEWICHT OHNE GLEICHGEWICHT

Vorwort von Markus Langholf

Damit der Körper im Gleichgewicht sein kann, muss die Seele im Gleichgewicht sein. Dies ist, vereinfacht zusammengefasst, die zentrale Entdeckung des Ehepaars Dr. E.E. Isa und R. Yolanda Lindwall, den Begründern der Releasing-Methode, die Charlotte C. Oeste in diesem Buch erstmalig in ihrer Relevanz für das Thema Übergewicht und Abnehmen präsentiert.

Vermutlich haben nicht wenige der Leser schon frustrierende Erfahrungen mit verschiedenen oft lustfeindlichen und manchmal bizarren Diätvorschlägen gemacht und dabei buchstäblich am eigenen Leib erfahren: *Was bekämpft wird, bleibt bestehen!*

Was bekämpft wird, bleibt bestehen. Dies ist auch das fundamentale Prinzip der *Releasing-Arbeit*. *Releasing* bedeutet wortwörtlich „Loslassen“. Loslassen gelingt aber nicht, wenn wir unsere Schwächen bekämpfen und loswerden wollen. Eine aggressive negative Einstellung zu den eigenen körperlichen und seelischen Schattenseiten erzeugt nur neue Negativität und Frustration, insbesondere natürlich auch bei dem Versuch, das persönliche Idealgewicht zu erlangen. *Was bekämpft wird, bleibt bestehen.* Loslassen heißt nicht *loswerden*, sondern durch Mitgefühl und Liebe verwandeln. Und damit kommt die Dimension der Seele ins Spiel. Im größeren Kontext der Seele, ihrer Erforschung und der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung fallen das Loslassen und damit dann auch das Abnehmen leicht.

In der *Releasing-Arbeit* verstehen wir die Seele zwar auch als einen mit höherem Bewusstsein und kreativer Intelligenz begabten Licht- und Liebesfunken – das so genannte höhere oder wahre

Selbst –, doch ist dieses Selbst in der Regel überschattet mit belastenden Erinnerungen aus der Vergangenheit.

Diese Erinnerungen und die daraus entstandenen Einstellungen, Glaubenssätze, Gefühle, Gewohnheiten und Egostrukturen sind in uns gespeichert und zwar sowohl in den Genen des Körpers, als auch im Unterbewusstsein der Seele. Diese Erinnerungen bezeichnen wir auch als die Software, die Programme, die – ohne dass wir uns dessen bewusst wären – die Funktionen und Verhaltensweisen unseres gesamten Systems regulieren. Vergleichbar mit dem Benutzer eines Computers arbeitet unsere Seele demnach auf der Grundlage vieler veralteter Programme, die aus der Vergangenheit stammen. Wer aber will schon ein Leben lang am Computer mit derselben Software arbeiten, wenn es auch leichter geht? Tatsächlich sind es oft genau diese mit unerlösten Erinnerungen verknüpften Programme, die, vergleichbar dem Ausdruck eines Laserdruckers, Aussehen und Zustand unseres Körpers sowie die Qualität unseres Lebens auch in allen anderen Bereichen (wie Wohnen, Arbeiten und Beziehungen) regulieren.

Solange die „Viren“ destruktiver Programme und Glaubenssätze aus der Vergangenheit nicht entdeckt, erkannt und entschärft werden, können sie im Unterbewusstsein weiter aktiv sein und von dort hemmenden Einfluss auf unsere Entwicklung ausüben. Mit anderen Worten: Solange nur die sichtbaren Symptome auf der äußeren physischen Ebene bekämpft werden, anstatt unbewusste Anteile der Seele zu integrieren und ihre destruktiven Programme durch Mitgefühl und Liebe zu neutralisieren, manifestieren sich diese immer wieder neu. *Was bekämpft wird, bleibt bestehen.*

Wer auch wieder seelisch ins Gleichgewicht kommen möchte, um so auch nachhaltig abnehmen und zum Idealgewicht kommen zu können, ist aufgefordert, sich selbst zu erkennen und den Blick nach innen, zur eigenen Seele, zu wenden.

Dabei bietet das vorliegende Buch eine umfassende und praktische Hilfestellung. Charlotte C. Oeste hat die Releasing-Arbeit über viele Jahre praktiziert und studiert und durch eigene Erfahrungen in ihrer Praxis als Heilpraktikerin und Releasing-Lehrerin bereichert. Mit diesem Buch nimmt sie den Leser auf herzerfrischende und authentische Art an die Hand und zeigt an konkreten Beispielen Tag für Tag, wie einfach und vergnüglich Loslassen sein kann, wenn man denn erst mal damit beginnt.

Dieses Buch ist eine Einladung an den Leser, die Unzufriedenheit mit der eigenen körperlichen Verfassung als Anlass zu nehmen, sich auf eine wunderbare Reise zum eigenen Selbst zu begeben und durch wachsende Lebensfreude eine bessere Lebensqualität für den Körper und die Seele zu finden. Vom Gleichgewicht der Seele zum Idealgewicht des Körpers!

Viel Spaß beim Loslassen!

Markus Langholf

Seminarleiter, Autor, Releasing-Lehrer und Mitbegründer des
Releasing Fachverbandes Deutschland (RFVD)

EINLEITUNG

Das vorliegende Buch ist ein Experiment und ein Abenteuer dazu. Es wird Sie mit seinen Ideen erstaunen und in seiner Wirkung verblüffen. Es enthält ganz klassisches – wenn auch für viele noch neues – therapeutisches Handwerkszeug in einer ganz einzigartigen Kombination, die sich auch in der Praxis bewährt hat. Es ist zudem auf meiner ganz persönlichen Erfahrung aufgebaut, dass Körper und Seele als Einheit wirken, immer in Verbindung stehen und dass man den einen ohne die andere nicht in ein dauerhaftes Gleichgewicht bringen kann.

Seit fast 15 Jahren lerne ich von meinen „Mental-Diät-Gruppen“, aus denen mit der Zeit „Loslass-Gruppen“ geworden sind: Wir sammelten die unterschiedlichen Gründe, die dazu geführt hatten, dass der betreffende Körper zu viel Fett und körperlichen wie seelischen Ballast eingelagert hat. Wir arbeiteten mit Visualisierungen und kinesiologischen Übungen. Schließlich ging ich dazu über, für die jeweilige Gruppe über den kinesiologischen Muskeltest* die ideale Vorgehensweise einer solchen Seminarwoche auszutesten. Dabei stellte ich fest, dass die Releasing-Methode in allen diesen Fällen ein hilfreiches Werkzeug darstellt.

Diese vor über 40 Jahren von dem amerikanischen Arzt und Chiropraktiker Dr. Elmer Edward Isa Lindwall und seiner Frau Ruth Yolanda entwickelte Loslass-Technik, **Releasing** genannt, löst die

* Der amerikanische Chiropraktiker Dr. George Goodheart entwickelte 1964 ein einfaches Testverfahren, mit dem er über die Muskelreaktion seiner Klienten den Funktionszustand sowohl des menschlichen Körpers als auch der psychischen Vorgänge ermitteln konnte. Dieses mittlerweile als zuverlässiges Feedbacksystem anerkannte Testverfahren macht es möglich, den Körper auf einfache Art zu befragen.

auf der Ebene des Unterbewusstseins gespeicherten negativen Lebenserfahrungen und -programmierungen wirklich vollständig auf, so dass sich der Mensch seiner ursprünglichen inneren Freiheit und Lebendigkeit bewusst werden kann. Und daraus entwickelt sich dann ein ganz eigener, kraftvoller Lebensausdruck – einfacher: Sie fühlen sich so wohl, dass Sie Berge versetzen, Menschen umarmen und Blumen pflücken wollen... Und natürlich werden Sie von Ihren alten, negativen Lebensgewohnheiten nicht mehr bedrängt, die Ihnen bisher auf dem Weg zu Ihrem (Abspeck-) Ziel im Wege standen. Denn Sie verändern sich bei dieser Kur von innen heraus und oft unmerklich mit.

Weiterhin machte ich die Erfahrung, dass Releasing auch die Wirksamkeit der anderen therapeutischen Elemente verstärkt, und ich baute es von nun an in alle Gruppen- und auch Einzelsitzungen mit ein. Die Teilnehmer der Gruppen nahmen spielend leicht ab, und auch andere Körpersymptome verschwanden. Und es machte richtig Spaß, einen Widerstand nach dem anderen loszulassen und dabei mehr und mehr Verständnis für die eigene Situation des Zuviel an Körpergewicht zu bekommen. Mittlerweile ist meine Sammlung an Hintergründen, die zu überflüssigen Körperpfunden führen, so umfangreich, dass ich aus den in meinen Gruppen am häufigsten gefundenen Ursachen die hier vorliegende 4-wöchige Abspeck-Kur und sogar eine spezielle Ausbildung entwickelt habe.

In diesem Buch kommt natürlich auch mein eigenes „Weltbild“ zum Tragen, meine Überzeugung, dass der Weg zurück zur Gesundheit und in die auch körperliche Leichtigkeit aus einem Mosaik von Aspekten besteht, die sowohl körperlicher als auch emotionaler, mentaler und seelischer Natur sind. Nach diesen vier Aspekten ist das Buch aufgebaut, obwohl es nicht darum geht, Stufen zu erklimmen und „oben“ anzukommen, sondern Freiräume zu erschaffen, mit denen sich Körper, Geist und Seele wohlfühlen und entfalten können.

Es geht um Ihr **ideales Wohlfühlgewicht**
und **spielerische Leichtigkeit!**

Lassen Sie uns miteinander spielen, jonglieren, experimentieren, und lösen Sie sich von dem inneren Druck, dass sich die Dinge ändern **müssen**. Nichts muss, alles kann geschehen. Ich mische für Sie die Karten zu Ihrer Zukunft neu, Sie ziehen! Aber Sie ziehen erst, wenn Sie dieses „Abspeck-“ bzw. „Leichtigkeits-Zurück-Gewinn-Programm“ ausprobiert haben. Hinterher geht vieles leichter, und Sie werden vielleicht ganz neue Sichtweisen entdecken, die Sie zu Entscheidungen inspirieren, die Sie vorher nicht oder nicht so getroffen hätten.

Bitte halten Sie sich genau an die Vorgaben, es sei denn, Sie reagieren körperlich mit heftigen Beschwerden. Dann ist die Kur sofort zu unterbrechen und ein erfahrener Releasing- oder auch anderweitig ganzheitlich arbeitender Therapeut aufzusuchen, der sich mit den hier eingesetzten Methoden auskennt.

Das ganze 4-Wochen-Programm ist so aufgebaut, dass es vor allem um allgemeine Problemstellungen zum Thema Abnehmen geht. So kann jede und jeder eine gute „Trefferquote“ erzielen, wenn er/sie bei den unterschiedlichen Übungen genau die angegebene Reihenfolge einhält. Mein Ziel ist es gewesen, eine Kur zusammenzustellen, die „aus einem Guss“ besteht – und schon während der Ausarbeitung dieses Buches habe ich am eigenen Leibe gespürt, dass mir das gelungen ist. Ich fühle mich jetzt leichter, bewege mich gerne, habe Lust auf frisches Obst und Gemüse, und die bisher oft unbeherrschbare Gier nach Süßigkeiten ist verschwunden. Ich muss auch nicht mehr jeden Mittag schlafen, das Gefühl der körperlichen Erschöpfung ist wie weggeblasen, und ich habe neben meiner geliebten Arbeit auch noch genügend Kraft für Mann und Kinder übrig. Und damit bin ich am Ziel meiner Wünsche.

Und noch etwas: Ich selbst habe mich auf keine Waage gestellt, um nicht wieder frustriert zu werden, wenn ich in manchen Wochen nur ein Pfund anstatt zwei oder mehr Kilos verloren hatte. Ich ging und gehe dabei ganz nach meinem persönlichen Wohlempfinden und nach meiner Kleidung. Da merke ich die Fortschritte, und die Tage, an denen ich das Gefühl habe, ein bisschen „aufgequollen“ zu sein – etwa rund um die Menstruation –, gehen ohne größeren inneren Stress vorüber. Irgendwann werde ich meinen Fettanteil messen, aber erst, wenn mir danach ist. Ich fühle mich jedenfalls rundum wohl, und vor allem: ich fühle **mich!** Überall! Und es fühlt sich gut an! Richtig sexy! Es ist wieder schön, eine Frau zu sein.

Also probieren Sie es selbst aus! Und lassen Sie sich ein kleines Stück des Weges von mir begleiten. Erklärtes Ziel meiner Arbeit ist es, Menschen anzuleiten, ihr ureigenes Lebensmosaik zu entwerfen und zu realisieren. Sie können sich dabei Ihr positives Selbstbild zurückerschaffen, da dieses bereits in Ihnen wurzelt. Es wird nicht erst neu hineinprogrammiert, sondern es erwächst wieder von innen heraus, sobald die alten „Schattenprogramme“ verschwinden.

WIEDER! Die Kraft kommt WIEDER. Die Freude kommt WIEDER. Die Leichtigkeit kommt WIEDER zurück! Und ich betone: WIEDER! Denn die für mich wesentlichste Erfahrung mit der Releasing-Arbeit besteht darin, dass hinter den negativen und leidvollen Lebenserfahrungen eines Menschen eine stabile positive Essenz, ein guter innerer Wesenskern, zum Vorschein kommt, der keiner therapeutischen Unterstützung mehr bedarf, der einfach da ist und – davon bin ich mittlerweile überzeugt – immer war und auch immer sein wird: Und der die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder herstellt – für jede und jeden von uns.

Aber nun bitte keinen Stress aufbauen, wenn ich hier mit Informationen jongliere. Es geht mir einmal darum, ein komplettes Konzept zu transportieren. Das heißt für mich aber trotzdem, dass Spiel-

räume bleiben müssen und jeder und jede eine freie Wahl hat und behält. Ich meine also ein etwas (sehr viel) weiter als herkömmlich gefasstes (Mental-Diät-)Konzept mit der größtmöglichen Freiheit.

Und deshalb liefere ich Ihnen für die nächsten vier Wochen vielseitigste Mosaiksteine: Impulse, Ideen, kreatives Material. Und deshalb enthalten die jeder Woche vorgeschalteten „Basistexte“ auch jede Menge Anregungen und therapeutische Übungen. Ich öffne damit für Sie die gesamte therapeutische „Trickkiste“. Und Sie dürfen, so tief Sie wollen, hineingreifen. Und zusätzlich versichere ich Ihnen, dass das Unterbewusstsein wie ein eigenständiges, fürsorglich mütterliches Wesen in der Regel dafür sorgt, dass sich nur das bewegt und an die Oberfläche kommt, was Sie auch verkraften können.

Diese Kur machen Sie allerdings in vollständig eigener Verantwortlichkeit, zumal das ja schon eines der wichtigsten Ziele ist: Sich nicht mehr zu verstecken und auf andere zu zeigen, sondern Ihre Probleme und Konflikte beim Schopf zu packen und selbst etwas dagegen zu unternehmen – damit das innere Aschenbrödel und der innere Froschkönig endlich erkennen, dass Sie in Wirklichkeit in Ihrem Königreich die rechtmäßigen Herrscher sind.

Stellen Sie sich darauf ein: Sie werden einen ganz neuen Zugang zu Ihrem Gewichtsproblem bekommen und das Kunstwerk Leben spielerisch auf neue Beine stellen – auf stabile, kraftvolle und gleichzeitig schlanke Beine – wenn das Ihr Ziel ist. Haben Sie den Mut, die alten Zöpfe abzuschneiden. Es lohnt sich!

Und lassen Sie sich von den wunderbaren Illustrationen meiner Freundin Monika Winter berühren und bewegen. Bilder verändern unser Leben, Bilder transportieren eine Botschaft, Bilder erfreuen uns, Bilder heilen. Monika Winter hat diese Gabe, mit ihren Bildern auf wunderbare Weise innere Türen zu öffnen. Ihre Bilder wirken,

indem Sie sie einfach in Ruhe anschauen und über die Augen in sich aufnehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen mit der „lockersten Abspeck-Kur der Welt“. Und ich freue mich über Ihre Neugier auf das, was kommt, wenn Sie **jetzt** einsteigen.

Ihre

Charlotte Christiane Oeste

Wie schon gesagt: Diese Kur enthebt Sie generell nicht der Eigenverantwortung. Sollten Sie gesundheitlich angeschlagen sein oder tiefergehende psychische Probleme haben, sprechen Sie sich bitte mit einem kompetenten Behandler ab. Verlag und Autorin übernehmen hierfür keinerlei Haftung. Erzwingen Sie nichts, was Ihnen nicht gut tut. Vielleicht klappt es dann später. Der richtige Zeitpunkt kommt von ganz allein – und er liegt selten in der Weihnachtszeit, über Ostern oder rund um ein wichtiges Familienfest.

DIE VORGESCHICHTE

Eigentlich bin ich schon mein ganzes Leben lang dick gewesen, oder eher korpulent, wie es früher die Erwachsenen immer mit einem Lächeln heruntergespielt hatten. Doch wenn ich heute Bilder von mir sehe aus meiner Kindheit und meiner Zeit als Teenager und junge Frau, kann ich es gar nicht fassen: Ich war nie wirklich dick! Aber ich selbst und auch mein gesamtes Umfeld waren – so wie ich – davon überzeugt, dass ich „korpulent“ bin. Und daraus hatte ich für mich abgeleitet, dass ich dick, hässlich, unattraktiv, träge, faul, uninteressant, trampelig, abstoßend bin und noch viele andere schreckliche Attribute mehr. Davon war ich wirklich überzeugt! Immer, wenn ich in meiner Vorstellung an meinen „dicken“ Körper dachte, sah ich mich entweder als – gut genährtes – Kindergartenkind (seit jeher liebe ich Eis und Süßigkeiten über alles!) oder als pummelige 16-jährige (damals hatte ich ein halbes Jahr in einer befreundeten Bäckerfamilie gelebt – und wirklich ganze 8 Kilo zugelegt, weil es mir dort so gut schmeckte... die auf den Blechen zurückgebliebenen Ränder der Mürbteig- und Dauergebäcke waren einfach unwiderstehlich!). Aber das waren nur relativ kurze Lebensabschnitte. Die restliche Zeit hatte ich völlig ausgeblendet. Sicher habe ich nie dem heute wieder in Mode gekommenen Twiggy-Flachbrett-Ideal entsprochen. Ich war ein gut proportioniertes, sehr hübsches und sehr weiblich wirkendes junges Mädchen. Das zeigen jedenfalls die Fotos, die meine Mutter für mich anlässlich meines 40. Geburtstages in einem großen Bilderrahmen zusammengestellt hatte. Und da kamen mir die Tränen...

So bin ich das beste Beispiel dafür, wie perfekt man sich selbst betrügen kann. Und ich habe mich mit dieser negativen Vorstellung von mir um ganz viel gebracht. Es tut heute noch weh, wenn ich daran denke, was ich alles nicht gemacht habe, weil ich mich dick und abstoßend fühlte. Ich bin auch immer schon im Voraus davon