

Thomas Sonnberger



# Selbst- organisierendes Schlanksein

*Die 2-Bild-  
Methode*

[www.thomassonnberger.at](http://www.thomassonnberger.at)

## Literaturliste

A. Einstein: Wikipedia  
B. Mandelbrot, E. Schrödinger: Wikipedia  
D. Kahnemann: [Spiegel.de](http://Spiegel.de), Wikipedia  
E. Kandel: Biologie des Geistes, Suhrkamp  
J. Habermas: Theorie des kommunikativen Handelns  
Melatonin, M. Planck, R. Clausius, Vimana: Wikipedia

Thomas Sonnberger Das geheime Leben der Gelenke  
Thomas Sonnberger Das Geheimnis der Klarheit, Die Kunst eine Frau zu sein  
Thomas Sonnberger Das geheime Leben des Herzens  
Thomas Sonnberger: Das geheime Leben der Pferde, Geheimnis der Energie  
Thomas Sonnberger Das Geheimnis des Marketing-Finders  
Thomas Sonnberger: Mathe in einer Stunde verstehen, Konzentrieren wie ein Weltmeister, BoD  
Thomas Sonnberger: Der Magische Garten, Supertraum Gartenraum, BoD  
Thomas Sonnberger: Jus in einer Stunde verstehen, Jus Coaching  
Thomas Sonnberger: Supertraum Wohnraum - Die Magische Wohnung, BoD  
Thomas Sonnberger Die geheimen Emotionen des Datenfinders

# Inhaltsverzeichnis

Selbstwerttheorie

Kalender

Kunst.Macht.Wesentlich!

Die Kunst, eine Wildkatze zu sein

Wie ich mich steigern, wenn es b(l)ockt?

Sehen, spüren wir richtig?

Smart Living Entdecke die Gefühle

Selbstwerttheorie der Musiker und Sportprofis

Mehr Kraftwerke. Mehr Kraft.

Die Atmung durch das Zwerchfell

Die Energie ist da, aber nicht physisch

Kennst du das Leben der Götter?

Freiheit und Kontraste schaffen es

Mehr Energie durch Geist, Urimpuls

Übung: Wie geht das?

Die Formel für Erfolg

Ursache statt Symptom behandeln!

Power

Erleuchtung, Erwachen, „inspiring“

„Spa“ing ...

Wer die Natur versteht: versteht

Neuronenkraftwerk

Emotionen wirken supraneuronal, ohne Reibung

Es gibt 2 Welten

Befreie den Geist aus der Konditionierung

Selbstorganisierende Bewegung

Wunderzellen

Auf die Plätze, fertig, Ziel

Vorbild Biene: Slapstick, Hawaitanz

Antwort des Gehirngärtners

99 % unseres Ichs ist sozialisiert, deshalb auf den Dialog setzen

Das 1 x 1 der Ernährung

Kinderleichtes Fasten

Das Geheimnis: der Verliebten

Natur, Musik, Tonus

Fit (=) mehr als schön

Schlafschule

Was macht schlau, schön und energetisch?

Fitnessrate der Dirigenten

Die Biene als Vorbild

Kommunikationsübung

Der höhere Geist

Emotionen

Checke dein Persönlichkeitsprofil

Was wir erkennen sollen

Piloten: startklar

Was muss ein Manager können?

Sprache fördert Brücken, zieht Grenzen, ändert den Bezugspunkt

Drei Wege der Liebe

Rechtliche Wege

Finde deine Seele, Ewigkeit

Theorie des geistigen Erfolges

Wie wir unser Potenzial erkennen

Löcher in der Abwehr

Wir tanzen

### Kapitel 3: Neurophysik

Der Dialog ist der Erfolg

Fasten

Wenn die Wahrnehmung und die Energie abnehmen

Natur u. Poesie

Die Formel für Vorüberzeugung

Auf einander zugehen ist einfach der Weg!

Ein paar Fragen zu Ziel, Wunsch

### Kapitel 4: 3 Knackpunkte

Ordnung ist ebenfalls eine Vorüberzeugung

Liebestest: ja nein

Geist.Macht.Potenzial

Bewegung ist Medizin für den Kopf

Seal the deal: L(i)eben

# Selbstwerttheorie

Am Anfang war der Logos oder der Geist oder das Bewusstsein.

Wir sind geistige Analphabeten geworden. Obwohl wir auf der Gefühlsebene mit der Welt verbunden sind.

Materie ist heute wichtiger geworden. Obwohl sie laut Schrödinger nur eine als-ob Materie, also geistig, ist, vorausgesetzt wir beobachten es. Deshalb lautet der Untertitel des Buches: Die 2-Bild-Methode. Dadurch bewegen wir den Körper und können die Telomere den Körper schützen.

Jetzt kommen die Emotionen ins Spiel, denn sie aktivieren Entscheidungen.

Eine Verstimmung meldet sich als Schatten unseres Unterbewusstseins.

Die linke Gehirnhälfte verbindet uns mit dem was war, die rechte Gehirnhälfte, hilft uns, gegenwärtig und kreativ, zu sein.

Nützen wir das Gehirn ..?

Sind wir uns im Klarem, dass wir im Schatten Helden und Champions sind?

Die Addition aller Schwingungen im Körper machen 700 Trillionen Volt aus ...

Was tun?

### 3 K - Selbstwerttheorie

- **knipsen**: Fotografier dich ins Ziel
- **knistern**: „Frotzel dich ins Ziel
- **kooperieren**: Jetzt zusammenarbeiten, das Ziel erreichen

Geringen Fettgehalt haben

- Mäuse
- Fledermäuse
- Tiger, Katzen

Viel Fettgehalt haben

- Kleinkinder
- Elefanten
- Bären
- Robben

Energie, Fett braucht das Gehirn.

Was sind unsere Fehler?

- Probier es selber aus. Brauchst du „man Sätze“?
- Hast du die entsprechenden Bilder vor Augen?
- Bestreike dich nicht selbst.
- Wir könnten unsere Leistung vervielfältigen, wenn wir an das Bewusstsein oder an die Seele, glauben
- Haben wir einen Frosch oder ein Loch im Hals?

- Deshalb läuft das Leben in einer Endlosschleife. Das bringt nichts und ist obendrein unbefriedigend.
- Deshalb haben Spitzensportler eine Vorfreude, um den Druck zu steuern.
- Durch das Fasten (oder Kalorienrestriktion) vernaschen sich die Zellen selbst oder verarbeiten Müll. Verjüngung und Bewusstsein entstehen.
- Durch eine „Überdosis“ an Nahrung teilen sich die schadhafte Zellen.
- Deshalb ist es gar nicht so leicht besser zu werden; denn drauf los hungern oder fasten geht gar nicht.

Es gibt Beispiele, wo jemand viel gehungert hat, aber es ging daneben ...

Da gibt es die dünnen dicken Menschen, die muskelarm sind und durch Fehlernährung (zum Beispiel durch eine Überdosis an Kohlenhydrate) die Bakterien mit der Aufarbeitung nicht nachkommen.