

L'ALTRO MODO di DIMAGRIRE:



“Come usare la mente, il corpo e le emozioni in maniera efficace per dimagrire per sempre”

Metodo DcG - Impara a decidere per il tuo meglio

- Emotional Eat -

“Come sconfiggere la fame nervosa”

INDICE

COMPLIMENTI!	Pag. 3
INTRODUZIONE	Pag. 6
COME OTTENERE RISULTATI?.....	Pag. 12
LE CAUSE DEL SOVRAPPESO	Pag. 15
COSA MI FARA' STARE DAVVERO BENE ANCHE DOPO?	Pag. 35
VIA DAL SOVRAPPESO... VERSO LA TE IN FORMA	Pag. 44
TUTTI AL PARTY DEL "NUTELLA PATTERN"	Pag. 51
AGISCI... ADESSO!	Pag. 63
CONTATTI	Pag. 64

COMPLIMENTI!

Complimenti per la tua **decisione**! Hai in mano l'e-book che ti permetterà, attraverso un percorso guidato, semplice ed estremamente efficace, di imparare a fare le scelte più utili per vivere la vita che desideri.

Le strategie che trovi in questo e-book sono estremamente efficaci, in quanto racchiudono l'esperienza di oltre 10 anni di studi, corsi, esperienze, che ho trascorso a studiare le strategie dei più grandi uomini della Terra, quelli che nella vita hanno raggiunto obiettivi straordinari.

Mi sono specializzata in Europa e negli Stati Uniti nell'arte dell'eccellenza umana, la PNL (o Programmazione Neuro-Linguistica), la scienza che studia da oltre trenta anni i più grandi geni mai esistiti. Sono Trainer & Coach di PNL, nominata direttamente dal fondatore, dr. Richard Bandler.

Sono certificata Basic DNA Theta Healing Practitioner dalla fondatrice del ThetaHealing, Vianna Stibal (il Theta Healing® è una tecnica energetica che si basa sull'utilizzo dell'onda celebrale Theta attraverso la quale otteniamo un collegamento diretto con il nostro subconscio).

La mia passione e quello che mi ha spinto ad andare avanti è sempre stata la voglia e il desiderio di aiutare gli altri a star bene con se stessi, veramente e profondamente.

Questo mio desiderio mi ha portato a studiare, viaggiare, informarmi, scoprire nuovi modi per aiutare gli altri e, negli anni, a diventare un NLP Coach e ad operare nell'ambito della crescita personale, del dimagrimento, del benessere, e a indirizzare la mia attenzione alle persone che desiderano migliorare la qualità della loro vita, ottenere importanti obiettivi e trovare il tempo prezioso per riuscire a vivere meglio.

Opero nell'ambito della Crescita Personale come Life Coach e Weight Coach in Programmazione Neuro-linguistica, indirizzando la mia passione per il costante e continuo miglioramento alle persone che desiderano maggior benessere nella loro vita

Svolgo attività di Life Coaching per la realizzazione di coloro che desiderano migliorare le loro relazioni interpersonali e raggiungere efficacemente i loro obiettivi.

Svolgo attività di **Weight Coaching** per aiutare le persone a dimagrire con gusto, senza bisogno di diete, senza sofferenze, senza rinunce e soprattutto a mantenere il peso raggiunto, attraverso un viaggio che porta la persona verso un nuovo benessere, una nuova te in forma e in salute, più soddisfatto/a e sicuro/a, più sereno/a e appagato/a.

In questo e-book ti parlerò di strategie che valgono migliaia di euro. Che a me sono costate migliaia di euro e tanti anni di studio e di esperienze. E che tu hai avuto l'opportunità di avere a veramente poco!

Se pensi di essere troppo vecchio o vecchia per metterti a studiare queste strategie, sappi che questa è solo una convinzione limitante, una di quelle convinzioni che ti ha impedito e ti sta impedendo di prendere quelle decisioni che ti permettono di cambiare e vivere la vita che desideri. Sì... proprio così: le convinzioni che hai determinano le decisioni che prendi e i risultati che ottieni! E lavorando insieme, durante le sessioni di coaching individuali o di gruppo puoi scoprire come fare a cambiare quelle convinzioni che ti impediscono di decidere per il tuo meglio.

Detto questo... se vuoi tenere la convinzione che se troppo vecchio o vecchia per imparare... la decisione è la tua. Ma dal momento che hai acquistato questo e-book sono sicura che vuoi superarla, cambiarla e scoprire come fare a raggiungere i tuoi obiettivi.

Io mi impegno a guidarti passo passo nel tuo percorso per aiutarti a Impara a fare le scelte più utili per vivere la vita che desideri.

Lo so, sembra ancora incredibile, ma ti assicuro che è assolutamente fattibile e che già tanti prima di te lo hanno fatto e lo stanno ancora facendo con risultati straordinari.

Lasciati guidare, lasciati accompagnare come se io fossi lì insieme a te, come se la mia voce fosse davvero lì per seguirti e aiutarti.

Segui punto per punto tutto quello che leggi, NON fare di testa tua, NON saltare i passaggi perché hai fretta. Datti da fare per mettere in pratica queste strategie perché puoi davvero realizzare tutti i tuoi sogni e raggiungere la libertà!

In bocca al lupo!

Stella Laurini

INTRODUZIONE

*Se continui a fare le stesse cose nello stesso modo,
il risultato sarà sempre lo stesso (e i chili pure!)*

Ti sei mai chiesta perché non sei ancora in forma?

So che questa NON è una domanda che fa piacere sentirsi fare o farsi... Ma è fondamentale, perché ti permette di iniziare a cambiare il tuo atteggiamento mentale nei confronti del cibo e di te stessa.

Ti sei mai chiesta cosa ti differenzia da una persona in forma?

Sì, lo so, anche questa NON è piacevole e forse è anche peggiore!

Ma anche questa è fondamentale. Perché se davvero vuoi dimagrire con gusto, senza soffrire e mantenere il peso raggiunto devi sapere cosa fanno le persone magre per natura per essere tali. E non intendo persone anoressiche, che sono magre-malate e che hanno problemi col cibo; intendo persone che mangiano quello che vogliono pur rimanendo sempre magre.

Quando ho iniziato a cercare una soluzione al mio problema del peso, una delle prime cose che mi sono chiesta è stata:

“Perché sono grassa?” (E credimi... all’inizio ammetterlo con me stessa è stata dura... anche se era evidente...)

-Forse perché mangio troppo? O perché non faccio attività fisica? O forse perché ho un metabolismo troppo lento?

Tutte risposte che, ad un certo punto, NON mi soddisfacevano più, anche perché NON mi fornivano soluzioni.

Dovevo trovare una risposta a questa domanda che aveva iniziato ad assillarmi e a rovinarmi la vita. E così ho “guardato il rovescio della medaglia” e cioè, mi sono chiesta:

“Perché le persone magre, sono... magre?”

Ho deciso quindi di “studiare” e osservare le persone magre e in forma. E ho fatto una scoperta straordinaria. Ho scoperto che:

- le persone grasse e quelle magre, in forma NON differiscono poi troppo per la quantità di cibo che mangiano
- le persone grasse e quelle magre, in forma NON differiscono poi troppo per quanta attività fisica fanno

La cosa che differenzia una persona grassa da una magra, in forma è l'ATTEGGIAMENTO.

Una delle scoperte fondamentali che ho fatto quando ero in sovrappeso è che ero grassa perché ero intrappolata in una serie di abitudini e in un atteggiamento che mi impediva di dimagrire in maniera definitiva. Come lo sei adesso tu.

Ma tutto questo sta finalmente finendo.

Il tranello delle abitudini sta proprio nel fatto che sono abitudini.

Ovvio, mi dirai!

Sì...ma rifletti: l'abitudine è un comportamento o un insieme di comportamenti diventati ormai automatici, e ai quali non fai più caso.

E il punto è proprio questo! Non farci più caso! Quel determinato comportamento, modo di fare, modo di mangiare è diventato ormai così automatico e “normale” che neanche ci pensi più!

Se hai la patente e guidi la macchina, ti ricorderai com'è stato difficile imparare a guidare all'inizio. L'attenzione e la concentrazione che dovevi avere erano enormi. E dovevi ricordarti ogni singolo passaggio e movimento da fare. Mentre adesso non è più così. Guidare è diventata una cosa automatica, un qualcosa che fai senza pensarci: inserisci la chiave, accendi il motore e via... È diventata una cosa naturale... è diventata un'abitudine.

E così succede per tantissime cose.

Pensaci un attimo: da quanti anni mangi? Da quando sei nata... ovvio!

E da quanti anni mangi in modo autonomo? 20? 30? 40? Quelli che sono... non ha importanza.

Quello che conta è l'abitudine che, nel corso degli anni, si è venuta a creare. E che ti ha portato ad essere la persona in sovrappeso che sei oggi.

Le abitudini alimentari si radicano profondamente all'interno della rete delle abitudini. È per questo che le diete falliscono. Mettendoti a dieta, cerchi di rompere quell'abitudine alimentare cambiando tipo di alimentazione, ma così facendo vai a intaccare solo una minima parte della ragnatela di abitudini, trascurando tutte le altre (che rendono la tua ragnatela estremamente forte).

E una volta terminata la dieta torni, automaticamente, alla vecchia e malsana abitudine e niente è cambiato (tranne che il tuo peso che è tornato quello di prima!)

Anche una cosa semplice come scegliere e consumare il pranzo (a che ora, che cosa, in che modo) deriva da abitudini che si sono formate nel corso degli anni.

Ti invito a riflettere un attimo, adesso. **Quali altre abitudini ci sono radicate nella tua vita?**

Sono tutte positive e utili per te? O forse ci sono alcune abitudini che ormai non servono più, anzi... sarebbe bene eliminarle?

Sei mai andata in palestra? Cosa succede quando vai la prima volta in Palestra?

Entri, vai nello spogliatoio e cerchi un armadietto o un posto che ti piace. Ti sistemi e vai a fare ginnastica (o quattro chiacchiere... ;-)

Cosa succede quando torni la seconda volta nella stessa Palestra?

Entri, vai nello spogliatoio e **cerchi il TUO armadietto, il TUO posto**, quello che avevi trovato la volta precedente. E prendi lo stesso armadietto, o lo stesso posto. E se per caso qualcuno l'ha già preso... ti dici: **“Qualcuno ha preso il MIO armadietto... il MIO posto!”**

Non è forse così?!!?!?!

Pensaci un attimo: **dove ti siedi a tavola?** A capo tavola? Sul lato destro? Sul lato sinistro? **Qualunque sia il posto dove ti siedi... fatti caso... è sempre lo stesso!**

E se per una volta cambiassi posto? Cosa succederebbe?

Ti invito a sperimentarlo... un nuovo comportamento semplice per vedere quanto sono radicate le tue abitudini: entro questa settimana, a pranzo e/o a cena cambia posto a tavola e verifica come ti senti e cosa succede.

E poi condividi la tua esperienza sul forum:

www.dimagrirecongusto.com/forum

Forse ti starai chiedendo:

“Ma che senso ha? Non è mica cambiando posto che dimagrisco...”

Ecco che arriva la mente “razionale” a proteggerti !!!

Tutto ciò che esce dalla zona di sicurezza, porta la mente “razionale” a fare attenzione, a cercare i possibili pericoli e quindi ad entrare in “protezione”... e così arrivano i pensieri come “*Ma che senso ha?*”

Quello che ti chiedo quindi è di mettere momentaneamente fuori della porta quei pensieri, almeno fino alla fine della lettura e applicazione di quello che troverai qui. E se dopo li riterrai utili... potrai sempre riprenderli.

Quindi, adesso che hai messo fuori quei pensieri, la domanda è: perché “succede” questo?

Perché la nostra mente è abitudinaria e cerca di rimanere nella propria zona di sicurezza. E questo non solo per la palestra o per il posto a tavola, ma per tantissime abitudini che hai acquisito, compresa quella alimentare.

E se l’abitudine e il tuo modo di mangiare che hai applicato fino ad oggi non funziona... e NON funziona! Perché altrimenti non saresti qui a leggere! ...Allora se veramente vuoi dimagrire... è necessario che cambi abitudine.

Ed è esattamente quello che stiamo iniziando a fare. Cambiare le tue abitudini che non funzionano.

Quando ho iniziato a rendermi conto di come la mia vita fosse davvero intessuta di abitudini negative... che mi portavano non solo a NON dimagrire, ma anche a essere spesso depressa, triste, nervosa, arrabbiata, delusa... In quel momento ho deciso che qualcosa sarebbe cambiato.

Quali sono allora le abitudini sane e utili delle persone in forma?

Quelle abitudini che permettono loro di mangiare quello che vogliono, quando vogliono senza ingrassare?

La **1a abitudine** sana delle persone in forma, che ti permetterà di iniziare a dimagrire con gusto, è:

- le persone magre quando qualcosa non funziona fanno qualcosa di diverso.

Perché se continui a fare le stesse cose nello stesso modo,
il risultato sarà sempre lo stesso (e i chili pure!)

E una delle cose fondamentali che una persona che è in forma fa è quella di mangiare quando ha fame vera e NON mangiare per fame emozionale.

Quindi... iniziamo a scoprire come fare a cambiare questa abitudine che per molte persone in sovrappeso è radicata da anni nella loro mente (e nel corpo).

Buona lettura e applicazione!!!

Stella

COME OTTENERE RISULTATI

Come abbiamo visto, **quello che fa la differenza tra una persona in forma e una persona in sovrappeso è l'atteggiamento** e la mentalità che hai e che metti in pratica.

Ci sono persone che sono “scettiche intelligenti”: cioè non credono a tutto quello che gli viene proposto, ma sono aperte a sperimentare, senza pregiudizi.

E questo è il segreto per ottenere risultati: avvicinarsi alle esperienze e alla vita senza pre-giudizi, con mente aperta e con la voglia di scoprire cose nuove che ti permetteranno di dimagrire, tornare in forma e star bene con te stessa definitivamente.

Perché il pre-giudizio è quel qualcosa che t'impedisce di trovare le soluzioni che stai cercando, perché ti porta a giudicare-prima di aver capito di cosa si tratta, di aver “provato”, di aver sperimentato cosa succede (nei limiti del consentito, ovviamente!).

Ti chiedo quindi di leggere attentamente questa storia, che forse già conosci, ma che è importante che rileggi con occhi nuovi e che riascolti con orecchie diverse.

È la storia di un filosofo che si era recato un giorno da un maestro Zen.

Arrivato dal maestro gli dice: "Sono venuto a informarmi sullo Zen, su quali siano i suoi principi ed i suoi scopi. Ho studiato anni e anni, sono diventato un esperto, ma adesso ne voglio sapere di più".

"Posso offrirti una tazza di tè?" gli domanda il maestro. E incomincia a versare il tè da una teiera.

Quando la tazza è colma, il maestro continua a versare il liquido, che trabocca.

"Ma che cosa fai?" sbotta il filosofo. "Non vedi che la tazza è piena?"

Come questa tazza" gli dice il maestro "anche la tua mente è troppo piena di opinioni e di congetture perché le si possa versare dentro qualcos'altro... Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?"

Ci sono persone che pensano di sapere già come fare e cosa fare per dimagrire (e non solo). Che sono convinte di conoscere già tutto (o quasi) quello che potrebbero leggere qui e che leggeranno nel percorso DcG.

Solo che con questo tipo di approccio e mentalità si va poco lontano e quindi i risultati che si possono ottenere sono veramente minimi.

Per ottenere risultati è importante che “vuoti” la mente, come il filosofo deve vuotare la tazza che è troppo piena, perché possa entrarci altro.

Quindi, se veramente vuoi risolvere il problema della fame nervosa e iniziare dimagrire con gusto, la prima cosa fondamentale è leggere e mettere in pratica le istruzioni che ti darò passo passo in questo e-book. Leggere senza applicare porta molti meno risultati rispetto al leggere e mettere in pratica.

Quello che è importante adesso è la **voglia di cambiare** e l'intenzione di seguire le istruzioni e metterle in pratica.

E per rinforzare ulteriormente il fatto che **sei sulla strada giusta**, ecco 10 motivi per cui quello che leggerai qui (che fa parte del metodo DcG™ - Dimagrire con Gusto) funziona e ti farà bene:

1. Il dimagrimento è graduale.
2. Il dimagrimento è permanente.
3. NON si focalizza sul cibo, facendolo diventare un'ossessione.
4. Si basa su fondati principi psicologici.
5. Aiuta a fare sempre con maggior frequenza le cose utili.
6. Sostituisce abitudini NON utili con abitudini utili.
7. Parte dalla mente e non dalla pancia.
8. NON implica l'uso di medicine o farmaci.
9. Ti permette di imparare a gestire il tuo futuro, senza rimanere prigioniera del passato
10. E.... È divertente !!!

Seguendo i semplici esercizi che troverai qui un po' per volta ti accorgerai di come il tuo comportamento, il tuo atteggiamento, il tuo modo di pensare e di rapportarti al cibo sta cambiando e tu stai diventando più flessibile e adattabile e di come saranno sempre meno le tue abitudini a controllare la tua vita e le tue decisioni.

LE CAUSE DEL SOVRAPPESO

Se sei in sovrappeso c'è sicuramente una causa o un insieme di cause che ti hanno portato alla situazione attuale. Che si tratti di un paio di chili o di alcune decine c'è stato un momento nella tua vita in cui il tuo corpo ha iniziato ad accumulare peso.

Non sono un medico quindi lavoro con persone “sane”, cioè con persone il cui sovrappeso NON è legato a una patologia. Quindi se il tuo sovrappeso è legato a una patologia puoi applicare quanto leggerai qui solo dopo esserti consultata/o col tuo medico.

Parlando quindi di persone sane con un eccessivo accumulo di peso (che può diventare causa di molte patologie), dal punto di vista mentale, come ha identificato Paul McKenna^{***}, le cause possibili del sovrappeso appartengono a 3 categorie:

1. DIETA OSSESSIVA
2. PROGRAMMAZIONE MENTALE ERRATA
3. FAME NERVOSA

In questo e-book trattiamo specificatamente la fame nervosa. Per saperne di più sulla programmazione mentale errata e sulla dieta ossessiva puoi seguire il metodo DcG – Dimagrire con Gusto:

www.dimagrirecongusto.com

1. DIETA OSSESSIVA

Cos'è una dieta?

La dieta è un “*qualunque metodo alimentare che cerchi di esercitare un controllo esterno su cosa, dove, quando o quanto mangiare.*”

La cosa da notare fondamentale è che si tratta di un controllo esterno. Le diete operano a livello del comportamento, imponendo delle regole su cosa e su quanto mangiare e non appartengono all'identità della persona.

Cosa significa che operano a livello del comportamento e non appartengono all'identità della persona? Che cosa sono i livelli?

La nostra mente è organizzata in diversi livelli di pensiero, chiamati anche livelli neurologici. Fu Robert Dilts a semplificarne la teoria in uno schema a forma di piramide.



Robert DILTS (trainer di PNL – Programmazione Neuro Linguistica*), considera la struttura mentale come una serie di livelli GERARCHICI naturali (partendo dall'ambiente, più basso, fino all'identità e alla mission o spiritualità, più alti): ogni livello superiore include tutti gli altri collocati più in basso.

Pertanto ogni cambiamento ad un livello superiore si ripercuote sui sottolivelli, provocando così un impatto maggiore sulla persona.

Vediamoli più nello specifico:

AMBIENTE: il primo livello è quello dell'ambiente, del contesto nel quale ci evolviamo o involviamo. Un comportamento ha senso solo nel contesto nel quale appare.

COMPORAMENTI: Si tratta delle azioni che mettiamo in atto nel nostro ambiente. Questo termine può essere allargato ai comportamenti "interni" o mentali, che sono l'anticipazione dei nostri comportamenti esterni.

CAPACITA': Sono le competenze e il saper-fare che impieghiamo per acquisire e mettere in opera i nostri comportamenti. Costituiscono un livello molto importante. Una delle presupposizioni della PNL è che noi possediamo delle "risorse"; si potrebbe anche dire che "possediamo delle capacità" e, tra queste, la capacità di imparare è la più essenziale perché condiziona anche le altre.

CONVINZIONI, CREDENZE: Una credenza è un'affermazione personale che noi riteniamo vera. Cosciente o incosciente, guida la percezione che noi abbiamo di noi stessi, degli altri e del mondo in generale. Si può stabilire una differenza tra i fatti che percepiamo e le nostre "credenze interiori" su questi stessi fatti. Le nostre credenze hanno un'influenza determinante sulle nostre capacità.

VALORI: Contrariamente alla credenza che è una frase dichiarativa (tutti mi amano - tutti amano il cioccolato), un valore è una parola che designa un elemento a livello elevato nella scala delle nostre motivazioni. Noi li utilizziamo in permanenza, spesso senza esserne coscienti, per giudicare quello che è bene, buono, bello, dolce, forte, quindi per condurre la nostra vita.

I nostri valori ci dicono quali capacità li colmerebbero e le nostre credenze ci permettono o meno di agire di conseguenza "provandoci" che ci è possibile, impossibile, facile o difficile, prematuro o troppo tardi, di esaudirli; ci danno la condizione di fattibilità.

IDENTITA':

La rappresentazione che ciascuno ha di se stesso influenza tutti gli altri livelli logici. Noi mettiamo in causa i nostri comportamenti, l'acquisizione di nuove capacità, l'adozione dei nostri valori e delle nostre credenze misurandole attraverso la domanda: "È coerente con quello che sono?"

MISSION: A questo livello, noi siamo in contatto con la nostra "missione" che è la rappresentazione di quello che vogliamo compiere nel mondo.

La domanda è "Per chi?"

Quindi, la parte alta della piramide (nello specifico il CHI) è uno dei livelli più importanti, perché definisce chi pensiamo di essere noi come persona e chi pensiamo di essere è dato dalla somma dei livelli sottostanti.

Saranno il nostro ambiente, i nostri comportamenti, le nostre capacità, le nostre convinzioni e i nostri valori che determineranno cosa pensiamo di noi stessi, sviluppando quindi la nostra identità.

Quindi **se interveniamo sulla nostra identità supportandola con nuove convinzioni e nuovi valori, facilmente tutti i livelli sottostanti si modificheranno** per conformarsi al nostro nuovo IO (ed è il lavoro che si fa nel [percorso avanzato del metodo DcG](http://www.dimagrirecongusto.com)).

Quando invece si interviene ad un livello basso, per esempio nell'ambiente o nel comportamento (come operano le diete), NON è detto che tale intervento vada a cambiare qualcosa ai piani superiori.

Ecco perché le diete da sole NON funzionano: perché vanno a modificare il tuo comportamento e non toccano gli altri livelli che contribuiscono a determinare la tua identità.

È quindi importante andare ad agire su ognuno dei livelli per ottenere risultati diversi. Bisogna cambiare il proprio modo di pensare, l'immagine che abbiamo di noi stesse, il proprio rapporto con il cibo, le convinzioni che ci limitano e operano come “freni a mano” nel percorso di dimagrimento...

Perché altrimenti continuerai ad ottenere i risultati che hai sempre ottenuto e a rimanere col peso che hai.

Infatti, quando arriva il momento in cui la persona si dice: *“Finalmente è finita la tortura... posso tornare a mangiare come prima...”*

Cosa succede a quella persona che fino a quel momento ha resistito eroicamente per perdere i kg in più o per un periodo di tot settimane? Riprendendo a mangiare come prima torna a essere come prima... se non con più chili.

Pur avendo seguito veramente tante diete e non solo (e trovando sempre soluzioni temporanee) e pur essendomi documentata sulle altre e sui centinaia di sistemi oggi disponibili, NON voglio entrare nel merito di quelle che sono le diete che funzionano e quelle che non funzionano.

Principalmente per due motivi:

1. ci sono ormai oltre 30.000 libri che presentano la cosiddetta “dieta ideale” (e continuano ad uscirne). Quindi... chi avrà ragione?
2. Il mio campo di lavoro è quello della mente-corpo-emozioni e quindi, come scoprirai andando avanti a leggere questo e-book, quello che faremo sarà ad un livello diverso e ti permetterà di ottenere risultati duraturi nel tempo, proprio perché imparerai a cambiare quei comportamenti NON utili che ti hanno portato ad essere oggi la persona che sei col peso che hai.

Dal punto di vista del funzionamento del cervello la dieta imposta ha 3 effetti rischiosi:

1. Riduce e a volte addirittura annulla la capacità di ascoltare il proprio corpo
2. Può creare uno stato di “carestia” al quale il nostro organismo risponde forzando la capacità di metabolizzare il cibo
3. Vissuta come uno stato di privazione può causare sensazioni di forte stress emozionale che a loro volta spingono a comportamenti deviati verso il cibo o altre aree per tentare una compensazione.

Ecco perché Paul McKenna afferma che ***“la dieta è un qualcosa che non serve assolutamente a niente, anzi. La dieta è un ottimo esercizio per ingrassare e sentirsi dei falliti.”***

Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che oltre il 90% delle persone che hanno tentato di dimagrire con una dieta hanno fallito.

Fermati un attimo a riflettere sul fatto che, se anche solo una delle diete proposte funzionasse, il problema sarebbe già stato risolto e tu non saresti qui a leggere questo e-book e probabilmente a cercare altre soluzioni durature nel tempo (www.dimagrirecongusto.com).

Pensaci un attimo, nel momento in cui dici a te stessa: "Devo mangiare meno" o "Non devo mangiare questo o quello" stai compiendo un vero e

proprio sacrificio. E il sacrificio porta dolore e infelicità. E la "carenza" di cibo disponibile ne fa aumentare il desiderio e la voglia. Fino a farti arrivare ad abbuffarti.

Come scrivevo prima, anche se possedessi un'immensa forza di volontà e la disciplina necessari per rispettare rigidamente la tua dieta, una volta raggiunto il peso prefissato, cosa succede il più delle volte?

Una volta terminata la dieta puoi mangiare quanto vuoi e... sorpresa! In men che non si dica, tutti i chili persi tornano al loro posto... con gli interessi !!!

Il fatto è che più si tenta di fare diete e si fallisce, più ci si convince di non essere in grado di dimagrire.

Ne sai qualcosa?

Quello che nessuno dice è che la vera ragione per cui la maggior parte dei sistemi per perdere peso non funziona non dipende da te, ma ha a che fare con la biologia umana.

Cosa significa?

Significa che, da uno studio fatto dal ricercatore biologo [Ancel Keys](#) sulla privazione di cibo negli esseri umani durante la seconda guerra mondiale, è emerso che riducendo la dieta di un uomo a uno stato quasi di privazione di cibo, si hanno come conseguenza sintomi di irritabilità, perdita di energia e comportamento ossessivo verso il cibo.

E non basta, perché nei 3 mesi successivi alla fine del periodo di privazione, quando ormai il soggetto poteva mangiare quello che voleva, l'ossessione verso il cibo continuava. Molti mangiavano fino ad 8 volte di più di quanto mangiavano prima di iniziare lo studio.

(Niente di tutto ciò ti sembra familiare?)

Questo esperimento, in quanto crudele e inumano, non è stato più ripetuto. La cosa interessante da notare è che le razioni di cibo adottate erano di circa 1500 calorie al giorno, cioè molto di più di quanto venga ammesso da una qualsiasi delle migliaia di diete attualmente in voga.

Questo per dimostrarti che **privarsi del cibo è il peggior modo per dimagrire.**

Quindi, se quello che stai facendo NON funziona, se vuoi ottenere risultati differenti devi fare qualcosa di diverso. E quello che troverai qui è “qualcosa di diverso” e soprattutto è qualcosa che ti permette di risolvere il problema della fame nervosa definitivamente (ma solo se applicherai e farai esattamente quello che trovi qui!).

E il primo passo è questo: inizia a prendere coscienza e consapevolezza del fatto che NON sei tu sbagliata, che NON dipende da te... che sono le diete che NON funzionano.

Ecco perché è nato il metodo DcG – [Dimagrire con Gusto](http://www.dimagrirecongusto.com), per permettere a tutte quelle persone che vogliono dimagrire, tornare in forma e mantenere il peso raggiunto definitivamente, di avere un metodo che funziona.

2. PROGRAMMAZIONE MENTALE ERRATA

Un'altra causa del sovrappeso è quella della programmazione mentale errata. Non la trattiamo in modo specifico in questo e-book; se ti interessa sapere di più su come “riprogrammare” la mente per ritrovare il tuo peso forma e il tuo benessere ti suggerisco di iscriverti al percorso avanzato del metodo DcG (<http://dimagrirecongusto.com/programma-avanzato/>): un **percorso di coaching on-line** (attraverso lezioni scritte, audio e sessioni di coaching) che faremo insieme e che ti porterà verso una nuova consapevolezza e una conoscenza di te **che ti permetterà di dimagrire per sempre**, per stare bene con te stessa e con gli altri, per sentirti più sexy, più amata, più bella, più interessante e tutto ciò che tu desideri.

Capire come funziona la tua mente è fondamentale, perché **se la tua mente inconscia, per un qualche motivo è convinta che tu abbia bisogno di quel sovrappeso, non esiste dieta o attività fisica che ti permetterà di dimagrire. Tornerai sempre al punto di partenza.**

Il solo modo per dimagrire è lavorare sulla programmazione mentale, sulla mente inconscia.

Pensa all'espressione “dormirci su”: si usa dire quando abbiamo un pensiero per la testa e non riusciamo a risolverlo.

In quel caso la soluzione migliore è appunto “dormirci su” e lasciare che la mente inconscia lavori per noi.

Quindi, la **mente inconscia** è il luogo da cui proviene la maggior parte dei comportamenti abituali.

Cioè, **all'inizio quando impari a fare qualcosa lo fai con la mente conscia**, a livello razionale.

Quando poi diventa un automatismo, NON è più gestito dalla mente conscia, razionale ma **diventa un'abilità inconscia** (come è successo quando hai imparato a guidare la macchina).

Quindi: la **mente conscia è quella razionale**, è quella che analizza, critica e pensa in modo logico per tutto il giorno. È quella che ti dice cosa devi o NON devi fare. La mente conscia dà giudizi su ciò che è possibile e su ciò che non lo è.

La **mente inconscia** è quella creativa, **quella che ti fa provare le sensazioni, le emozioni**, le paure e le gioie, quella che controlla il battito del cuore, il respiro, è quella dove ci sono tutti i ricordi.

E le emozioni sono il sistema che la mente inconscia ha per dirti che sta accadendo qualcosa nella tua vita su cui è opportuno porre l'attenzione.

Purtroppo, sai cos'è successo? È successo che per secoli l'essere umano ha cercato di sopprimere e ignorare le reazioni emotive. E questo non solo è una cattiva idea, ma è anche pericoloso.

C'è però una bellissima notizia! Che tutto questo sta iniziando a cambiare. E sei tu l'artefice del tuo cambiamento. Di quel cambiamento che ti sta portando, un passo dopo l'altro, a ritrovare il tuo peso forma e il tuo benessere.

E un primo passo da fare per raggiungere il proprio peso forma e benessere è quello di iniziare ad ascoltare quelle che sono le sensazioni e le tue emozioni, perché, come ti dicevo prima, **quello che spinge l'essere umano ad agire sono le emozioni**.

L'essere umano è fondamentalmente irrazionale. E fintantoché vorrai (o ti troverai a) reprimere le tue emozioni, fintantoché che vorrai controllare tutto con la tua parte razionale otterrai esattamente il contrario.

Quindi, **il più si svolge nella parte emotiva della mente.** Quello che accade nella parte razionale è limitato come efficacia.

C'è una metafora molto utile per farti comprendere meglio questo meccanismo, ed è quella che paragona l'inconscio a un elefante e la parte logica, razionale a una mosca posata sulla sua testa.

L'elefante e la mosca si trovano in una lussureggiante giungla. Ad un certo punto la mosca vede una montagna di zucchero e grida all'elefante:

“Hei! Gira a destra che c'è una montagna di zucchero!”

Invece l'elefante intravede un ruscello che all'improvviso gli ricorda di avere una fortissima sete e s'incammina verso esso per dissetarsi.

La mosca potrà urlare finché vorrà ma mai potrà opporsi alla decisione dell'elefante che invece di andare dritto preferisce girare in un'altra direzione per bere.

Come può la mosca opporsi?

E quante volte ti è capitata una situazione simile? **Quante volte ci siamo posti degli obiettivi razionalmente che poi NON siamo riusciti a raggiungere?**

Quando prendi una decisione, consulta il tuo elefante per conoscere le sue esigenze? Spesso si fa la figura della mosca...

E molto spesso chi vuole tornare in forma prova a dimagrire con i ragionamenti e con la forza di volontà (senza consultare l'elefante), ma in questo modo va poco lontano e, se ottiene dei risultati, li ottiene con molta fatica e NON a lungo termine.

E questo proprio perché la parte “più forte” NON è la parte razionale, logica (la “mosca”) ma la parte inconscia, quella delle emozioni, della creatività.

La ragione è limitata e NON è quella che determina come ti comporti. Quello che determina come ti comporti è la tua parte emotiva, inconscia, sono le emozioni, le sensazioni...”**

Se vuoi saperne di più su mente inconscia e conscia, sul come imparare a consultare “l’elefante” e prendere le decisioni più utili per te, per il tuo benessere, per la tua soddisfazione, ti suggerisco di leggere l’e-book: “[Take a Decision. Come le decisioni possono cambiare la tua vita](#)”

Quindi, il solo modo per dimagrire in modo definitivo è lavorare sulla programmazione mentale, sulla mente inconscia.

A quel punto dimagrire sarà facile, sarà automatico e soprattutto sarà per sempre, in quanto sarà la tua nuova identità.

È probabile che quando la tua mente inconscia ha attivato il programma che ti ha fatto accumulare peso in eccesso, quello fosse il migliore dei modi per preservarti da qualcos’altro.

Semplicemente oggi quel programma è diventato INUTILE, NON è più funzionale per te e quindi bisogna lasciarlo andare. Riprogrammando il nostro inconscio lasciamo andare le memorie e i programmi che ci portano in una direzione diversa da dove vorremmo andare e li sostituiamo con programmi più funzionali per il nostro benessere.

Nel [percorso avanzato del metodo DcG](#) troverai un percorso completo attraverso il quale ti guiderò passo passo per ri-orientare il tuo “pilota automatico” e quindi per ritrovare il tuo peso forma definitivamente e il tuo benessere fisico e mentale.

3. FAME NERVOSA o EMOZIONALE

La terza causa del sovrappeso è quella della FAME NERVOSA o EMOZIONALE.

Spesso i ritmi di vita e di lavoro a cui siamo sottoposti condizionano le nostre abitudini alimentari: incalzate dalla fretta e dallo stress “metropolitano”, molte persone tendono a saltare la colazione, a pranzare velocemente con panini o cibo-spazzatura e a sgranocchiare biscotti o caramelle durante il giorno per placare i morsi della fame, in attesa dell’abbuffata serale.

C’è chi poi lavora in ambienti caotici e rumorosi e finisce spesso per accusare la tipica stanchezza “cronica” che spinge a mangiare più del necessario, con l’illusione di “tirarsi su” e sopportare meglio la fatica; oppure chi passa la giornata davanti al computer e videotermini “bombardato” da un eccesso di stimoli e cerca di scaricare la tensione nervosa mangiando dolci e snack in modo compulsivo.

C’è chi poi mangia per cercare di migliorare il suo stato d’animo. Mangia per allontanare o cancellare tutte quelle sensazioni negative che sta provando. 9 volte su 10 una persona mangia NON perché ha fame ma perché sente una forte emozione emotiva.

Quindi... perché le persone mangiano?

- ✓ Per nutrirsi
- ✓ Per gola
- ✓ Per cambiare il proprio stato emozionale
- ✓ Per abitudine

È incredibile, ma nove volte su dieci, le persone mangiano NON perché sono realmente affamate, ma perché una forte emozione le ha spinte verso il frigorifero.

Quando una persona si sente...

- ✓ annoiata
- ✓ triste
- ✓ sola
- ✓ arrabbiata
- ✓ stressata
- ✓ delusa
- ✓ insoddisfatta
- ✓ ansiosa
- ✓ confusa
- ✓ depressa
- ✓ distrutta
- ✓ spaventata
- ✓ imbarazzata
- ✓ una fallita
- ✓ frustrata
- ✓ furiosa
- ✓ umiliata
- ✓ ferita
- ✓ insicura
- ✓ gelosa
- ✓

il primo istinto che ha, è quello di mangiare per alleviare il dolore che prova.

Ma quando mangi per queste ragioni NON sarai mai sazia e soprattutto NON riuscirai a cambiare il tuo stato emozionale.

Il cibo per molte persone NON è solo cibo, è “terrore, dignità, gratitudine, vendetta, gioia, umiliazione, religione, storia e, ovviamente, amore” e tutte quelle cose che abbiamo visto sopra.

A volte proprio per l’alternarsi di questi stati d’animo che ci pervadono dal momento in cui apriamo gli occhi la mattina, non c’è da meravigliarsi se ci ritroviamo in sovrappeso.

Questa **NON chiarezza e NON consapevolezza** ci porta a mangiare per abitudine più di quanto abbiamo realmente bisogno. Immaginate se per abitudine o per noia o per qualsiasi altro stato d’animo negativo (o positivo) facessimo, ogni volta che proviamo quella sensazione, automaticamente alcune cose durante la giornata, proprio come fa il fumatore che si fuma una sigaretta dopo ogni caffè.

Sicuramente ci farebbero ricoverare in psichiatria.

“Caro, oggi mi sento giù di morale e quindi vado a comperare una confezione di acqua minerale”

E lui: *“Ma guarda che l’abbiamo già comperata stamattina!”*,

“Lo so, lo so, ma ci metto solo 5 minuti e poi torno”.

Oppure:

“Caro, oggi vado a fare shopping perché mi sento un po’ sola e trascurata”

“Ma ci sei andata anche un’ora fa e poi non vedi che oramai nel tuo armadio non ci sta più nulla?”

“Lo so, lo so, ci metto solo un’oretta e poi ritorno”

Oppure:

“Ogni giorno ho l’abitudine di andare al supermercato e di riempire il carrello della spesa”.

“Ma ho visto la tua dispensa ed è piena di cibo e non ci sta più niente al suo interno...”

“Lo so, lo so, ma ho paura di rimanere senza, non si sa mai!”

Chi si comporterebbe in questo modo? Solo una persona poco intelligente, giusto?

Eppure riempiamo ogni giorno il nostro corpo di cibo, anche se NON ne ha bisogno, e il peggio è che NON ce ne accorgiamo e lo facciamo solo per abitudine o per alleviare uno stato d’animo che ci fa star male.

Noi siamo un po’ come l’automobile: per muoverla dobbiamo metterci benzina. E così l’essere umano, se NON mangia muore.

E questo è il vero motivo per mangiare! Adesso, non ti chiedo di pensare, ogni volta che ti siedi a tavola, che questo è l’unico e il solo vero motivo per cui madre natura ti ha fornito del sintomo della fame, perché so anch’io che mangiare è piacevole e che lo facciamo per rifornirci di quell’energia che ci serve per vivere e per NON morire.

Ma ti invito a riflettere su questa cosa: riempiresti una caraffa di acqua di 2 litri anche se l’avevi riempita la mattina stessa e nessuno l’ha poi svuotata?

Metteresti 2 litri di acqua all’interno della caraffa ogni 4 ore, anche se la caraffa NON è vuota, ma piena o semi-piena? Solo una persona “sciocca” lo farebbe, vero? Perché se lo facesse, l’acqua in eccesso uscirebbe dalla caraffa, bagnando tutto il tavolo apparecchiato per il pranzo o la cena.

Eppure, è esattamente quello che facciamo quando mangiamo NON per fame vera ma per fame nervosa o emozionale.

La maggior parte di noi non è forse abituata ad avere una certa quantità di cibo sul piatto, 3 volte al giorno, e non cerchiamo forse di consumarla tutta, a prescindere dall'energia che poi pensiamo di bruciare?

È stato ormai dimostrato il cosiddetto “**effetto porzione**”: la quantità di cibo che le persone mangiano sembra variare a seconda della grandezza della porzione e NON a seconda di un più ovvio “desiderio” di cibo. Ma perché?

Andrew Geier e colleghi dell'Università della Pensilvania hanno provato a comprenderlo lasciando una ciotola di dolci nella hall di un palazzo, accompagnata da un cartello con su scritto “*Mangiate a sazietà: utilizzate il cucchiaino per servirvi*”.

Per alcuni giorni hanno lasciato un cucchiaino da tavola, in altri giorni un cucchiaino da zuppiera quattro volte più grande. I passanti avrebbero potuto naturalmente servirsi poco o tanto a seconda del loro desiderio e indipendentemente da quale cucchiaino fosse disponibile, ma in media, e come già verificato da altri studi, **durante i giorni in cui era stato fornito il cucchiaino più grande veniva presa dal piatto una quantità di dolci di oltre 1 volta e mezzo più grande rispetto ai giorni in cui era stato fornito il cucchiaino piccolo.**

I ricercatori pensano che questo abbia a che fare con il “bias dell'unità”, il senso cioè che una singola entità sia la quantità adatta da consumare.

È come se il cervello utilizzasse l'euristica che la porzione “adatta” è una cucchiainata, quindi ne consegue che quando il cucchiaino è più grande le persone prendono più dolci.

Esistono altri elementi che determinano la nostra assunzione di cibo e agiscono in noi senza che ce ne accorgiamo.

Vediamone alcuni scientificamente dimostrati:

- ✓ se nel ristorante suona un determinato tipo di musica abbiamo una probabilità statisticamente maggiore di ordinare un dessert;
- ✓ se la grandezza della confezione è maggiore, mangeremo di più;
- ✓ se in un buffet ci sono molte cose, ce ne serviremo di più;
- ✓ se il cucchiaino con cui possiamo servirci è più grande mangeremo di più;
- ✓ se il nostro amico/amica seduta a fianco a noi mangia molto, mangeremo di più anche noi.

Il punto è che il nostro organismo non è stato progettato per gestire queste eccedenze, quindi è obbligato ad assimilare quelle porcherie che gli diamo sotto forma di rotoli di grasso, sui fianchi, sulla pancia, sulle cosce, sotto le braccia, sul collo, sul sedere ed ecco spiegato perché diventiamo obesi o ci troviamo comunque in sovrappeso.

A questo punto potreste pensare che il problema sia perché mangiamo troppo, ma il vero problema è **capire il motivo per cui lo facciamo**. All'interno del [Programma Avanzato DcG](#) avrai la possibilità di scoprirlo e soprattutto di capire come fare per risolverlo.

Quindi, come hai potuto già provare sulla tua pelle, per dimagrire e mantenere il peso raggiunto per sempre NON basta mettersi a dieta, NON basta sapere quali cibi mangiare e NON basta allenarsi fisicamente nella maniera corretta.

Bisogna:

- ✓ conoscere TUTTO su come usare al meglio le potenzialità della nostra mente...
- ✓ cambiare quei pensieri, quei film mentali che ci facciamo, quelle cose che ci diciamo che fino ad oggi ci hanno impedito di dimagrire e star bene con noi stessi...

- ✓ sapere come gestire le emozioni,
- ✓ sapere come cambiare il nostro rapporto con il cibo...
- ✓ saper mangiare i cibi giusti...
- ✓ credere in noi stessi e cambiare quelle convinzioni limitanti che fino ad oggi ci hanno frenato e ci hanno mantenuto nel nostro sovrappeso...
- ✓ far crescere e migliorare la nostra autostima...
- ✓ sapere come gestire le paure ...
- ✓ sapersi motivare per raggiungere e mantenere il peso forma...
- ✓ saper gestire la fame emotiva (fame nervosa),...
- ✓ saper gestire le scuse che non ci fanno dimagrire...

e molto altro ancora...

Se ogni tentativo che fino ad oggi hai fatto NON è andato a buon fine, molto probabilmente è perché NON hai saputo gestire uno o più di questi aspetti.

Anche nel caso in cui tu mangiassi i cibi “giusti” e facessi gli allenamenti “giusti”, NON otterresti alcun risultato a lungo termine a meno che tu NON scopra TUTTI gli ingranaggi che NON funzionano della tua mente che ti portano a mangiare quando NON dovresti, e che ti portano a mangiare anche quando sai benissimo che NON hai fame vera.

La maggior parte di questi cambiamenti avviene inconsapevolmente perché le abitudini sono per lo più inconsapevoli.

Usare al meglio le potenzialità del tuo cervello per cambiare atteggiamento mentale verso il cibo è determinate per vincere la fame nervosa

(eating emozionale) e far scattare il desiderio di migliorare la tua immagine corporea.

E nessuna ricetta, pillola miracolosa, prodotto dietetico naturale, attrezzatura sportiva, sauna ti può insegnare a gestire e distinguere le tue emozioni e nessuna dieta avrà la capacità di aiutarti a raggiungere il tuo vero obiettivo e cioè: dimagrire per sempre ed essere felice con te stessa!

Saper usare le potenzialità del tuo cervello è la chiave per iniziare subito a dimagrire con gusto e definitivamente.

Il nostro peso è il risultato delle emozioni nelle quali ci troviamo. Con il [metodo DcG](#) potrai imparare a gestire e distinguere le emozioni per dimagrire in maniera naturale e riconoscere e **risolvere definitivamente la fame nervosa.**

COSA MI FARA' STARE DAVVERO BENE ANCHE DOPO?

Abbiamo quindi visto che, dopo le diete, **l'alimentazione nervosa è una delle prime cause di obesità nel mondo**. E che spesso le persone mangiano perché sono annoiata, o si sentono sole, o tristi, o stanche... o per una qualsiasi delle centinaia di ragioni emotive che NON hanno niente a che vedere con la fame fisiologica.

È successo anche a me. E lo facevo anch'io. A lavoro la giornata era andata storta? Una fetta di torta mi "tirava su" l'umore... Avevo litigato con il mio ragazzo? Un cioccolatino era la soluzione perfetta per far passare il nervoso.

Quello che poi col tempo ho capito, è che se continuavo a mangiare spinta dalla fame emotiva, il mio corpo NON si sarebbe mai sentito soddisfatto del cibo.

Questo è il motivo per cui molti credono di NON sentirsi mai sazi: **NON ricevono mai il segnale di smettere di mangiare**, perché la fame è dovuta all'appagamento emotivo.

*“È l'atteggiamento mentale che usi che determina i risultati che ottieni,
NON è quello che mangi!”*

Osservando, parlando, confrontandomi con persone in sovrappeso, ho potuto verificare che la maggior parte delle persone obese avevano iniziato ad ingrassare in seguito ad un evento traumatico o ad un periodo o più periodi difficili della loro vita.

Non si trattava quindi SOLO di me. NON ero IO sbagliata. Non ero solo io che avevo iniziato a mangiare cercando conforto nel cibo per superare momenti e situazioni difficili.

Come NON sei tu sbagliata.

Era un meccanismo “quasi automatico” che la mente di molte persone metteva in atto, facendo nascere la fame nervosa.

E dopo, anche se il momento di stress è passato, le persone in sovrappeso continuano a mantenere l’abitudine NON funzionale di mangiare quando si sentono nervose, sole, annoiate, depresse, ecc.

Quello che era un modo per superare un momento difficile diventa poi col tempo un’abitudine.

Ti ricorda qualcosa di familiare?!?!?!?

Quante volte durante la giornata mangi NON per fame fisiologica, ma per fame nervosa, emozionale?

Una delle grandi scoperte che ho fatto e che voglio condividere con te, adesso, è proprio questa: **è la fame nervosa che ti fa ingrassare**. E le diete NON ti aiutano a liberarti della fame nervosa. ANZI !!!

E finché non **entri in maggior sintonia col tuo corpo**, la sensazione di fame nervosa, emozionale e quella di fame vera rimarranno molto simili tra loro. Ecco perché è fondamentale **imparare ad ascoltare il proprio corpo e a fidarsi** del proprio corpo.

Come accennavo prima, il motivo numero uno per cui le persone, io stessa (UN TEMPO) e TU stessa (OGGI) mangi senza avere fame è per soffocare un’emozione negativa o riempire un buco emotivo.

Ci avevi mai pensato?

Ecco perché a volte continui a mangiare senza sentirti mai sazia: fondamentalmente **NON hai fame di cibo.**

Forse hai litigato col tuo ragazzo, compagno, marito e hai bisogno di un po' di cioccolata per sentirti meglio, oppure sei tornata a casa dopo una giornata stressante di lavoro e decidi di mangiarti un po' di gelato per tirarti su il morale.

Quante volte ti è capitato di sentirti annoiata e, quasi per magia, di sentire il frigo che ti chiama... c'è quello snack lì sul ripiano che dice: *“Mangiami...! Cosa vuoi che sia... solo uno... Vedrai che poi ti senti meglio...!”*

E allora cosa fai? Ti avvicini al frigo e, quasi con indifferenza... guardando intorno quasi per verificare che nessuno ti veda... apri il frigo e... ZAC!!! Lo snack è già scartato e il primo pezzo in bocca.

Ma, come ho scoperto io a mie spese...:

“NON ci sono abbastanza snack nel mondo per farti sentire amata e completa.”

E allora, COME fare a distinguere la fame nervosa, emozionale da quella vera, fisiologica?

Quando ho scoperto che la maggior parte delle volte in cui mangiavo era per fame nervosa... la mia vita è letteralmente cambiata. Ho avuto come un'illuminazione. Finalmente avevo capito e quello era stato il primo passo per spezzare quel circolo vizioso in cui ero caduta inconsapevolmente.

Avevo ritrovato la **CONSAPEVOLEZZA**, il primo fattore del cambiamento.

E poi ho scoperto il secondo fattore del cambiamento: la **CONOSCENZA**.

Quello che ti chiedo adesso è: vuoi utilizzare le conoscenze che io ho appreso, per cominciare a dimagrire con gusto anche te?

Se la risposta che ti sei data è SI', prosegui con i prossimi esercizi, perché il terzo fattore del cambiamento è l'**AGIRE**.

Se hai seguito il programma base del metodo DcG troverai degli esercizi che già conosci perché... repetita iuvant! (ripetere aiuta!)

Se li hai già fatti quindi ripetili: la cosa fondamentale è che, un po' per volta, impari a sostituire vecchi comportamenti NON più utili con nuovi comportamenti (e abitudini) utili per permetterti di tornare in forma e per mantenere il benessere raggiunto.

Esercizio 1 - "Il punto interrogativo"

1. Prendi un foglio bianco di carta A4 (come questo).
2. Prendi dello scotch.
3. Prendi un pennarello con la punta grossa, preferibilmente di colore blu.
4. Disegna sul foglio un punto interrogativo "?", in modo tale da riempire quasi tutto il foglio.
5. Sotto il punto interrogativo "?" scrivi questa domanda: **"COSA MI FARA' STARE DAVVERO BENE ANCHE DOPO?"**
6. Prendi il foglio, lo scotch e attacca il foglio nel frigo e dove sai che tieni il cibo, ben visibile.

Tieni il foglio con il punto interrogativo ben visibile per almeno 21 giorni.

Il punto interrogativo è lì per ricordare a te stessa di fermarti **PRIMA** di afferrare uno snack e di porti questa domanda:

“COSA MI FARA’ STARE DAVVERO BENE ANCHE DOPO?”

Facendoti questa domanda e rispondendo a te stessa sinceramente ti accorgerai che, se quella che stai provando NON è fame vera, la risposta sarà... E rendendoti conto che quello che vuoi in realtà è cambiare umore, NON ci sarà cibo in grado di aiutarti.

Se poi hai difficoltà a riconoscere la fame vera da quella nervosa, emozionale, ecco un paio d’indicazioni per aiutarti a chiarire la differenza tra fame emotiva e fame vera, fisiologica:

1. **La fame emozionale è improvvisa e urgente; quella fisica è graduale e può aspettare.**

Ti è mai capitato di sentire un improvviso, disperato bisogno di cibo? Se torni indietro con la memoria scoprirai che quando questo è successo, proprio poco prima che arrivasse la “fame”, hai vissuto una lotta interiore con te stessa e hai provato sensazioni ed emozioni spiacevoli.

E... a chi piace affrontare emozioni angoscianti? A me personalmente NO !!!
E quindi, per NON affrontarle, avevo imparato ad annientarle mangiando. Ti è mai successo?!?!?

La fame fisica, invece, è graduale. Magari cominci a sentire un leggero brontolio dello stomaco, piuttosto che un borbottio più profondo e se continui a ignorare i segnali della fame, probabilmente puoi arrivare a sentirti stanca o addirittura a sentirti mancare.

Per iniziare a dimagrire con gusto è fondamentale che inizi ad ascoltare e a fidarti del tuo corpo. Prima impari a comprendere quando il tuo corpo ti “avvisa” che hai bisogno di carburante, più facile sarà distinguere questi due segnali.

2. La fame emozionale NON può essere soddisfatta col cibo; quella fisica sì.

Se continui a mangiare e mangiare e NON ti senti mai soddisfatta, è perché in realtà NON hai bisogno di cibo, ma di cambiare stato d'animo.

Quando hai fame perché NON stai bene con te stessa, NON ci sarà quantità di cibo sufficiente a risolvere il problema.

Anche in questo, la fame emozionale si distingue da quella fisica: quando individui la causa originaria della fame emozionale, NON ricompare dopo 4 ore !

Probabilmente ti starai chiedendo:

cosa mi può aiutare a distinguere la fame nervosa, emozionale da quella fisica e quindi sapere quando iniziare e quando smettere di mangiare?

Facciamo il paragone con l'auto. Le auto, per potersi muovere, hanno bisogno del carburante. E per verificare la quantità di carburante inserita, tutte le auto sono dotate di un indicatore di livello e di una spia luminosa che lampeggia qualora ci dimenticassimo di guardare l'indicatore di livello. Quando l'indicatore segna "riserva", significa che è necessario fare rifornimento. Quando l'indicatore è sui 4/4 significa che la macchina ha "il pieno".

E in natura? Come funziona? Come fanno gli animali a sapere quando mangiare e quando smettere di mangiare, senza "cadere" nella fame nervosa?

Semplice: sono dotati di un ingegnoso sistema chiamato **fame**. Ecco come fanno gli animali selvatici a **sapere quando è il momento di mangiare: quando hanno fame!**

E viceversa, come fanno a sapere **quando smettere di mangiare? Quando NON hanno più fame.**

Il fatto è che le persone in sovrappeso hanno perso la capacità di “sentire veramente” quando hanno fame.

Sei sempre sicura di sapere quando hai una fame fisica e quando invece hai una fame nervosa, emozionale?

Io personalmente NON ne ero sicura !!!! E quindi mangiavo in entrambi i casi. E il mio peso cresceva. E la mia frustrazione pure. E il mio peso cresceva. In un circolo vizioso.

Poi un giorno ho scoperto un “trucco” molto utile per iniziare a distinguere la fame nervosa, emozionale da quella fisica:

quando mi veniva voglia di mangiare, mi **bevevo un grande bicchiere d’acqua** e se a quel punto avevo ancora fame, capivo che era fame fisica, mentre **se la fame passava, capivo che era fame nervosa.**

Semplice, vero?

Forse ti starai chiedendo: ma basta così poco per distinguere una fame dall’altra?

Siiii !!

Questo è il primo passo per distinguere i due tipi di fame. E per iniziare a cambiare abitudini non utili.

Questo è il primo passo per iniziare ad ascoltare il tuo corpo e quindi poi a fidarti dei segnali che ti manda.

Ti riporto a questo proposito un paio di commenti di chi, come te, ha iniziato questo viaggio verso il proprio peso forma e il proprio benessere personale.

Manuela scrive:

“ciao ragazze, mi chiamo Manu e ho da poco iniziato il programma base DcG. anche se non devo perdere molti kg, mi sono accorta ultimamente che mangio tanto e con rabbia ogni volta che litigo con qualcuno!!!e dopo averlo fatto ovviamente mi sento in colpa!!!! credo che questo sia un tipico esempio di fame nervosa 😞 grazie alle visualizzazioni mi sento più calma e tranquilla 😊 sono molto contenta!!!!

Inoltre inizialmente ero un po' scettica sul discorso del punto interrogativo, ma mi sono dovuta ricredere: vederlo attaccato al frigo e farmi la domanda mi ha permesso di iniziare a cambiare il mio rapporto col cibo e a rendermi conto che anche se mangiavo dopo che mi ero arrabbiata questo non mi aiutava, anzi.

Chiedermi: **“COSA MI FARA' STARE DAVVERO BENE ANCHE DOPO?”** e ascoltare sinceramente la risposta che mi davo è stato molto utile. È come se mi avesse fatto scattare la molla per smettere di mangiare quando non avevo fame davvero. Grazie Stella, è stato davvero utile!”

E questo è quanto scrive Emma:

“ciao Stella, mi sono iscritta metodo DcG e ho iniziato a ricevere le lezioni. Ho letto le prime due, ho ben compreso ed applicato il metodo per distinguere la fame vera da quella nervosa ed ho perso un paio di chili. Adesso vado avanti perché ne ho da perdere tanti... ma posso dire che questo metodo funziona e gli esercizi che ci dai da fare sono veramente utili. Grazie ancora! Baci, Emma”

E Anna scrive:

“ciao Stella, ti scrivo perché mi sono dovuta ricredere (e ne sono contenta!). Cioè, quando mi hai detto di attaccare dei punti interrogativi in casa e bere un bicchiere d'acqua per iniziare a sconfiggere la fame emozionale ho pensato che fossero tutte cose inutili. Ma non sapendo proprio dove andare a battere la testa ho deciso comunque di farlo e... non ci credevo... ma mi è servito! Adesso mi porto sempre dietro una bottiglietta d'acqua da ½ litro e quando mi viene quella voglia di qualcosa (che so non essere vera fame) mi bevo l'acqua e va molto meglio! E mi sembra che sto davvero cambiando quel maledetto comportamento automatico! Grazie davvero... e scusami per l'incredulità iniziale!”

Ed ora ecco il secondo esercizio:

Esercizio 2 - “Ascolta il tuo corpo”

Quando, durante la giornata, ti viene voglia di mangiare, chiediti:

- ✓ Ho sentito un brontolio allo stomaco?
- ✓ Quello che sto sentendo è un **bisogno improvviso** di cibo?
- ✓ Sto cercando di eliminare un'emozione che mi ha fatto/fa star male?

Se NON sei sicura della risposta, **bevi un grande bicchiere d'acqua** e se a quel punto hai ancora fame, sai che è fame fisica, mentre **se la fame passa, sai che è fame nervosa**.

Segui questo esercizio per almeno 21 giorni.

VIA DAL SOVRAPPESO... VERSO LA TE IN FORMA

Ti sei mai chiesta cosa ti spinge e ti motiva al raggiungimento degli obiettivi che ti poni?

Ti sei mai chiesta cosa veramente ti motiva a fare anche rinunce, sacrifici, a impegnarti, a fare le cose seriamente?

Come scrive Francesca:

“Ciao Stella, sono Francesca, una delle tante aderenti al programma DCG. Purtroppo ho abbandonato subito il programma per via di numerosi problemi familiari, in cui addirittura ho perso parecchi chili pur mangiando tanto, per via dello stress che ho subito.

*Superato questo periodo, due giorni fa, ho ricontrollato il mio peso e ho ripreso metà dei chili persi, infatti mi lascio andare molto facilmente per adesso. **Volevo chiederti di darmi una spinta, una motivazione a riprendere SERIAMENTE il tuo programma,** perchè oggi l'ho iniziato e poco fa ho già ceduto alla Nutella senza che avessi fame effettiva (ho tutti i punti del programma nella posta). Non riesco ad impegnarmi, perchè non voglio fino in fondo, ma penso che ci sono parecchi vestiti che vorrei indossare ma che non posso...puoi darmi questa spinta, anche via mail? Aspetto tue risposte.*

Grazie sempre... Francesca”

Per rispondere a Francesca e non solo... la parola Motivazione significa darsi una spinta per andare in una direzione precisa.

E per andare verso una direzione chiara abbiamo bisogno di un motivo chiaro e vantaggioso che si focalizzi nella nostra mente, senza il quale difficilmente ci sposteremo dalla posizione attuale A in una nuova B... con tutta la nostra energia.

Avere la motivazione giusta significa sapere cosa si vuole e attivarsi subito con il massimo delle energie disponibili per ottenere delle cose che ci danno piacere, ci fanno provare sensazioni (positive), ci fanno sentire e stare in un certo stato d'animo.

C'è chi aspira ad avere una bella casa, chi una bella macchina, chi tanti soldi, chi un fisico da modella, chi un certo peso e via dicendo.

Bene, dietro tutte queste cose, quello a cui TUTTE le persone aspirano NON è nient'altro che uno stato d'animo, un sentimento, **un'emozione**.

Ciò che ci spinge a dare il meglio di noi per raggiungere l'obiettivo, per ottenere il peso che vogliamo, la casa dei nostri sogni, il viaggio, la macchina, NON è la "cosa" di per sé, quanto il **come ci farà stare o come ci farà sentire, le sensazioni che ci farà provare il raggiungerlo, che è lo SCOPO**, il motivo di fondo per cui vogliamo raggiungere quell'obiettivo.

La motivazione è come una fiammella che sta dentro ogni essere umano.

Può succedere che in certi momenti della propria vita la motivazione scenda, diminuisca o addirittura sembri essere sparita del tutto.

Per quei momenti in cui ti sembra che la fiammella della tua motivazione si è spenta, se vuoi riaccenderla ti chiedo di fare questo esercizio (non è piacevole o divertente, ma molto molto utile):

- ✓ mettiti seduta sul divano o su una poltrona, in un posto dove puoi stare comoda e dove nessuno ti disturba
- ✓ fai un profondo respiro, chiudi gli occhi e fai un altro profondo respiro
- ✓ adesso immagina te stessa tra 6 mesi... siamo a..... e NON hai applicato le regole e fatto gli esercizi che hai letto qui, NON hai fatto i cambiamenti che avresti voluto fare...

- ✓ osserva te stessa, il tuo corpo ancora più grasso di adesso, con la pancia ancora più evidente, le cosce grosse, i fianchi larghi...

Come stai?

Quant'è il tuo peso?

Come ti senti?

- ✓ E adesso vai avanti di 6 mesi... siamo a..... dell'anno prossimo... è passato 1 anno... e NON tu hai applicato le regole e fatto gli esercizi che hai letto qui, NON hai fatto i cambiamenti che avresti voluto fare.....
- ✓ osserva te stessa, il tuo corpo ancora più grasso di adesso, con la pancia ancora più evidente, le braccia cadenti, le cosce grasse, i fianchi larghi e sformati... sei seduta sul divano e non riesci ad alzarti per il troppo peso... il respiro è affannato... sei stanca e demoralizzata... i vestiti NON ti entrano più... hai dovuto comprane di nuovi... le persone ti guardano come per dire... *“dovresti dimagrire... ma perché non fai niente?!?!?”*

Come stai? Quant'è il tuo peso? Come ti senti?

Quanto sei soddisfatta di te, dei risultati che hai ottenuto?

Senti le sensazioni che proverai se NON farai niente per cambiare, per trovare qualcosa che ti aiuti a tornare in forma... quanto è piacevole stare in questa situazione?

E adesso STOP!

Riapri gli occhi... fai un respiro profondo e un sorriso (anche finto se vero proprio non ti viene). Alzati in piedi e cammina, contando 28 passi.

E mentre cammini pensa a una bellissima vacanza che hai fatto o a un evento piacevole che hai vissuto... pensaci ADESSO.

Quanto è stata piacevole? Forse ti sei riposata... rilassata... divertita... è stata emozionante? Diversa dal solito?

Ok. Adesso ripensa ad un momento della tua vita in cui sei riuscita a raggiungere un grande risultato solamente perché il quel momento ti sentivi veramente motivata a raggiungere quella cosa o quel risultato.

Torna a quel momento della tua vita e ricordati quale emozioni provavi e come ti sentivi...

Scommetto che in quel momento eri in uno stato d'animo positivo: eri carica, piena di energia e piena di adrenalina, giusto?

E in quello stato d'animo positivo, la tua mente e i tuoi pensieri dove erano concentrati?

La tua mente e i tuoi pensieri erano concentrati sulle tutte le azioni che dovevi fare per raggiungere il tuo obiettivo... e magari già stavi sognando ad occhi aperti e ti immaginavi mentre avevi già raggiunto il tuo obiettivo... ti immaginavi mentre ottenevi quella promozione... o quel risultato o già con il tuo peso forma raggiunto... mentre indossavi quel vestito che ti piace tanto...

Immagina quindi adesso te stessa tra 6 mesi, dopo aver seguito le cose che hai letto qui (e chissà, forse anche il metodo DcG), hai applicato le regole e hai fatto i cambiamenti che volevi fare...

Osserva il tuo corpo... la pancia è piatta... le gambe sono più proporzionate... e tu ti senti bene... sei soddisfatta di te... sei dimagrita e adesso puoi indossare quei vestiti che vuoi...

Come stai? Come ti senti?

Quanto sei soddisfatta di te, dei risultati che hai ottenuto?

E adesso vai avanti di 6 mesi... è passato 1 anno... e tu hai seguito e fatto gli esercizi, hai applicato le regole, hai fatto i cambiamenti che ti hanno portato a dimagrire, a star bene con te stessa, a sentirti soddisfatta di te, a indossare quello che vuoi, senza problemi... le persone ti guardano con ammirazione... e anche te sei soddisfatta di te stessa... dei cambiamenti e dei miglioramenti che hai fatto...

Come stai? Come ti senti?

Quanto sei soddisfatta di te, dei risultati che hai ottenuto?

Senti le meravigliose sensazioni dentro di te... la sensazione di aver raggiunto finalmente il tuo obiettivo...

Fai un respiro profondo e senti come queste meravigliose sensazioni girano per tutto il tuo corpo... e tu sei felice... Sei soddisfatta... ci sei riuscita!!!

Sei dimagrita e hai mantenuto il peso raggiunto!!! Semplicemente seguendo delle semplici regole... iniziando ADESSO...

Quali di questi due scenari preferisci?

Verso quale di questi due film vuoi che si sviluppi la tua vita?

Sei tu che puoi scegliere in quale direzione far andare la tua vita... solo tu puoi farlo, nessun altro può farlo per te.

Detto questo, ti chiedo di riflettere su questo aspetto molto importante:

da quale dei due scenari ti senti più motivata?

quale dei due film ti spinge di più ad agire?

Ci sono persone che si sentono più motivate ad agire nel momento in cui pensano “NON voglio diventare ancora più grassa... NON voglio perdere questi soldi... voglio evitare di...”

E l’immaginare se stesse ancora più grasse, più sformate... e il provare il dolore legato al come starebbero se ottenessero quello che NON vogliono le spinge ad agire.

E ci sono persone invece che sono più motivate ad agire per ottenere qualcosa: “voglio raggiungere il mio peso forma, voglio star bene con me stessa, voglio guadagnare più soldi...”

E l’immaginare se stesse in forma e il provare il piacere legato al come staranno nel momento in cui avranno raggiunto il loro obiettivo le spinge ad agire per ottenerlo.

Ti sei mai chiesta COSA ti motiva maggiormente? L’evitare il dolore (e la sofferenza del diventare ancora più grassa) o il godere del piacere del vederti e sentirti in forma?

Nel percorso avanzato del metodo DcG parleremo e scoprirai molto di più sulla motivazione (che non trattiamo in questo e-book).

Quello che ti invito a fare è a riflettere su cosa ti spinge maggiormente ad agire: se il voler evitare il dolore o il desiderare il piacere.

E in base a quello che ti spinge e ti motiva maggiormente... usalo! Nel momento in cui ti viene voglia di mangiare qualcosa (e sai che NON è fame vera ma è fame emozionale, quella fame che viene dal nervoso, dalla rabbia, dalla noia, dallo stress, ecc.) ripensa e rivivi il film che maggiormente ti motiva e... vedrai che la voglia di mangiare passa!

E, continuando nella lettura, puoi decidere di andare verso il film che ti piace di più, semplicemente scegliendo di trovare una nuova strada per tornare in forma definitivamente: e il primo passo l'hai già fatto decidendo di acquistare e leggere questo e-book.

Adesso si tratta di andare avanti e di seguire le regole, facendo gli esercizi che trovi qui e, se vorrai continuare, potrai farlo sul sito:

www.dimagrirecongusto.com

iscrivendoti al Programma base GRATUITO.

TUTTI AL PARTY DEL “NUTELLA PATTERN”

Parlando di fame emozionale e di come fare a superarla può sembrare assurdo scrivere un titolo come questo... Ma in realtà la tecnica del “Nutella pattern” (ribattezzata appositamente per chi vuole dimagrire) è una tecnica molto potente di PNL.

Grazie a questa tecnica (che in origine ha un altro nome, ovviamente!) si dà al cervello una nuova strada, una nuova direzione, un nuovo modo di comportarsi.

Con questa tecnica si possono cambiare i collegamenti neuronali dei nostri pensieri, le abitudini, i comportamenti.

L’esercizio che ti illustro più avanti e che ti chiedo di fare (che appunto si chiama “Nutella Pattern”) è molto potente e ti permette di fare qualcosa di più produttivo quando ti viene l’attacco di fame emozionale, per far sì che il nervoso venga associato a qualcos’altro di più produttivo.

È molto utile per tutti i comportamenti automatici e inconsci (come il mangiarsi le unghie).

Prima di partire con l’esercizio è importante che diventi un po’ più consapevole di come funziona la tua mente, di quello che succede nella tua mente nel momento in cui pensi a qualcosa, ti immagini qualcosa e ti dici qualcosa.

Come ho scritto nell’e-book “[Take a Decision](#) **,”

“Più impari a conoscere come funziona la tua mente, più sei libero di cambiare i tuoi stati d’animo, le tue sensazioni, il come stai, il come ti comporti, il come agisci, i risultati che ottieni e, se vuoi dimagrire... il tuo peso.

Quando pensi in modo diverso, cominci a fare le cose diversamente e a provare sensazioni differenti.

E nella tua mente puoi:

- 1. creare, visualizzare, pensare immagini**
- 2. creare, ascoltare, voci/suoni**

E a seconda delle immagini che ti fai e di ciò che ti dici proverai sensazioni diverse. Cioè, le immagini che ti fai più quello che ti dici determina le sensazioni che provi.

Le immagini che ti fai + quello che ti dici = le sensazioni che provi.

Gli esseri umani dispongono di 5 sensi attraverso i quali raccolgono le informazioni dal mondo esterno. Una volta che le informazioni vengono “raccolte” attraverso i 5 sensi, viene creata, nella mente, una mappa del mondo basata sulle rappresentazioni interne dei 5 sensi.

Pensaci: quando per esempio qualcuno ti chiede di che colore è il divano di casa tua, per saperlo la tua mente richiama un'immagine del divano. E questa immagine ha delle caratteristiche (che in PNL si chiamano sottomodaltà), ad esempio può essere un'immagine a colori, o in bianco e nero, può essere che la vedi vicina o lontana da te, può essere di dimensioni naturali, più grande, più piccola e così via.

Allo stesso modo, se ripensi a qualcosa che qualcuno ti ha detto, dentro di te risentirai la voce della persona e questa ha delle caratteristiche (sottomodaltà) come il volume, il timbro, la direzione, l'intensità e via dicendo.

E lo stesso si ripete per le sensazioni che provi. Tutte le volte che provi una sensazione, essa è localizzata da qualche parte nel tuo corpo. Puoi sentirla nascere in un punto e poi spostarsi in un altro, può muoversi in una certa direzione piuttosto che nella direzione opposta, può, cioè, avere diverse caratteristiche (sottomodalità).

La cosa importante, adesso, è che diventi consapevole delle immagini che ti fai, di quello che ti dici e delle sensazioni che provi e delle caratteristiche che le immagini, le voci e le sensazioni che provi hanno.

Quindi, per cominciare, **pensa a un cibo che ti piace.**

Fatto? Bene, quell'immagine ha certe caratteristiche. Quello che voglio che tu osservi è:

- *l'immagine è a colori o in bianco e nero?*
- *è statica come una foto o è in movimento come se fosse un film?*
- *è grande o piccola? Cioè, è a grandezza naturale, più grande o più piccola?*
- *l'immagine è luminosa o scura?*
- *è a fuoco o è sfuocata?*
- *ha una cornice o è senza contorno?*
- *la vedi vicina o lontana da te?*

E poi:

- *dove la vedi?*

Cioè... dove la vedi nella tua mente... cioè, può essere davanti a te, a sinistra oppure a destra... in alto o in basso... indica con la mano dove la vedi nello spazio di fronte a te.

Fatto?

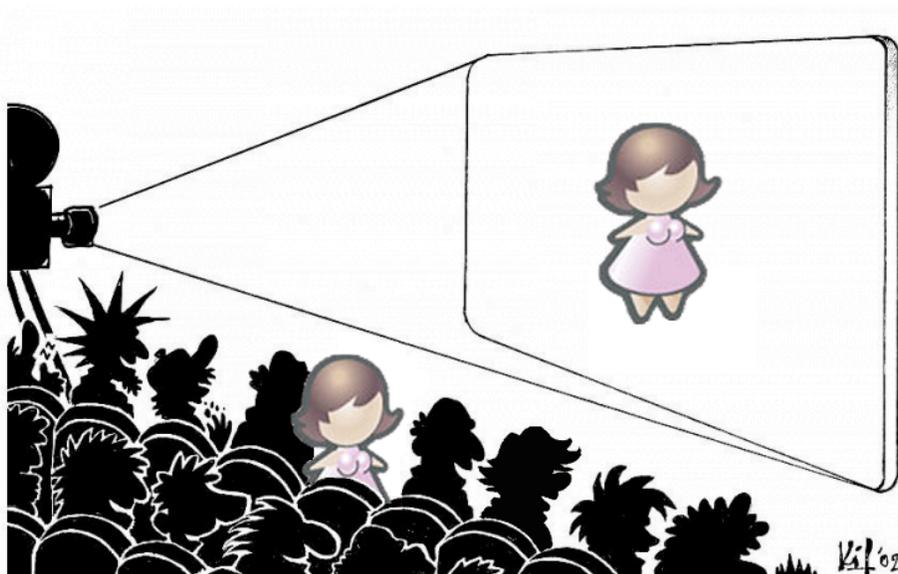
Molto bene.

Quelle che hai individuato sono le sottomodalità dell'immagine. È un primo allenamento per quello che andremo a fare tra poco.

C'è un altro aspetto molto importante da tenere in considerazione quando si lavora con le immagini e i film che ci facciamo nella mente, ed è questo: quando vedi l'immagine o il film di qualcosa nella tua mente lo puoi vedere in modo DISSOCIATO o ASSOCIATO. Cioè:

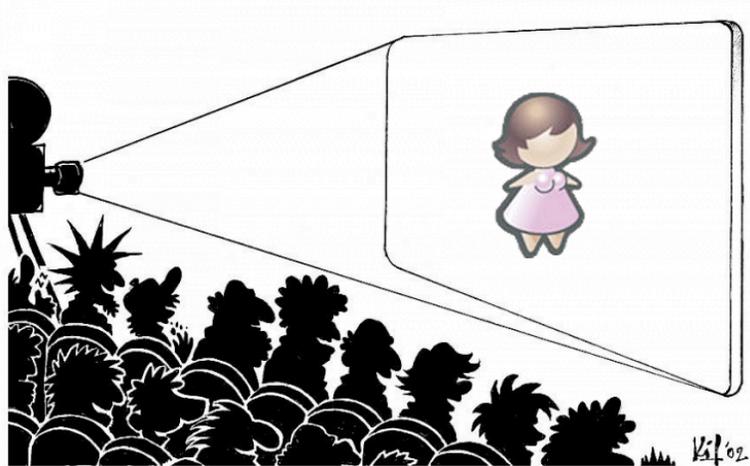
- come se tu fossi al cinema, quindi seduta sulle poltroncine – **DISSOCIATO**
- come se tu fossi dentro al film (quindi sullo schermo) - **ASSOCIATO**

DISSOCIATO



Quando sei **DISSOCIATO**, cioè in terza persona, rivivi il ricordo e rivedi l'immagine/film come dall'esterno, come se tu vedessi un film e NON vivi direttamente l'esperienza ma la visualizzi e la percepisci da lontano.

ASSOCIATO



Quando sei **ASSOCIATO**, cioè in prima persona, rivivi il ricordo e rivedi l'immagine/film come se tu fossi lì in quel momento, cioè NON vedi il tuo corpo dall'esterno ma vedi quello che tu vedresti se fossi lì, con i tuoi occhi, udendo gli stessi suoni, vedendo le stesse immagini e provando le stesse sensazioni.

Adesso, riprendi l'immagine di prima del cibo che ti piace e verifica se sei in prima persona (ASSOCIATO) o in terza persona (DISSOCIATO).

Fatto?

Molto bene.

E questa è la prima parte dell'esercizio.

Seconda parte: leggi prima tutte le istruzioni e poi fai l'esercizio.

Ti suggerisco di guardare il video "Emotional Eat – Parte 1" e poi rileggere le istruzioni e fare l'esercizio.

Adesso pensa ad una situazione che ti ha dato **POCO fastidio...** te lo ridico... POCO fastidio in cui **NON ci sono voci.**

Ad esempio il vedere le cartacce buttate per terra... o un oggetto in casa fuori posto... Insomma, una situazione, un evento che, su una scala da 1 a 10, ti da un fastidio 3 o 4 NON di più.

Una volta trovata, osserva che caratteristiche ha:

- ✓ *è un'immagine statica, ferma come una foto, o una sequenza di foto o in movimento come un film?*
- ✓ *l'immagine è a colori o in bianco e nero?*
- ✓ *è grande o piccola? Cioè, è a grandezza naturale, più grande o più piccola?*
- ✓ *è luminosa o scura?*
- ✓ *è a fuoco o è sfuocata?*
- ✓ *la vedi vicina o lontana da te?*
- ✓ *ha una cornice o è senza contorno?*
- ✓ *dove la vedi nella tua mente? (davanti, in basso, a destra a sinistra, ecc.)*
- ✓ *sei in prima persona (ASSOCIATA) o in terza persona (DISSOCIATA)?*

Sperimenta quindi cosa succede cambiando alcune delle caratteristiche dell'immagine:

Se l'immagine è a colori mettila in bianco e nero (e viceversa).

- ✓ Come cambia la sensazione?
- ✓ Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era.

Se è grande rendila più piccola (ad esempio, se è grande quanto una parete, riducila facendola diventare grande quanto un quadretto).

- ✓ Come cambia la sensazione?
- ✓ Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era.

Se è scura o comunque poco luminosa, guarda dove si trova la manopola della luminosità (come quella che c'era una volta sui vecchi televisori...!) e girala fino a far diventare l'immagine completamente bianca.

- ✓ Come cambia la sensazione?
- ✓ Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era.

Se è vicina a te allontanala: immagina di metterla su un carrello e di spingerla lontana e osserva come diventa sempre più piccola man mano che si allontana.

- ✓ Come cambia la sensazione?
- ✓ Se è migliorata lasciala con la nuova caratteristica, altrimenti riportala com'era.

Hai notato come cambiando diverse caratteristiche dell'immagine cambiano anche le sensazioni che provi?

Molto bene!

Andiamo avanti e proseguiamo con la tecnica del “Nutella Pattern”.

Ti suggerisco di guardare prima il video “*Emotional Eat – Parte 2*” e poi rileggere le istruzioni e fare l’esercizio.

La tecnica del “Nutella Pattern”

Per questa tecnica servono 2 immagini. La prima è l'immagine di quello che succede appena prima del comportamento che vuoi cambiare, e questa immagine deve essere in prima persona (ASSOCIATO), cioè deve essere l'immagine di quello che vedi dai tuoi stessi occhi un attimo prima del comportamento che NON vuoi più avere.

Nel caso di chi si mangia le unghie, l'immagine è quella della mano che sta salendo verso la bocca, in prima persona, nel senso che vedi proprio la mano, guardandola dai tuoi stessi occhi.

Se vuoi farla per quando mangi cioccolatini per esempio, prendi come prima immagine la mano che va verso la bocca con il cioccolatino.

Crea l'immagine in mente del momento prima del comportamento che vuoi cambiare e quando ce l'hai mettila da una parte e lasciala lì.

La seconda immagine è l'immagine di come saresti se quel comportamento che vuoi cambiare fosse già cambiato. Nel caso del mangiarsi le unghie, è l'immagine di te con le unghie a posto, quando NON te le mangi più.

Nel caso dei cioccolatini, è l'immagine di te contenta e soddisfatta per essere stata capace di NON mangiare i cioccolatini, e quindi di te in forma, sorridente, ecc.

Questa seconda immagine deve essere in terza persona, cioè ti vedi dall'esterno (DISSOCIATA).

E deve essere un'immagine che ti attrae particolarmente e profondamente. Usa come immagine qualcosa che ti piace molto fare.

L'attrazione per quella te che vedi nella seconda immagine è molto importante, quindi metti i dettagli che ti servono per sentirti profondamente attratta da quella te che NON ha più il vecchio comportamento che vuoi cambiare.

Senti le sensazioni che proverai quando avrai realizzato quello che vedi in quell'immagine di te che ti attrae e ti piace.

La seconda immagine è molto importante per l'esercizio ed è importante che pensi alle qualità che avrai e a quanto starai bene una volta cambiato il comportamento. Fai in modo che quell'immagine di te ti attragga profondamente e che desideri fortemente essere come quella persona della seconda immagine.

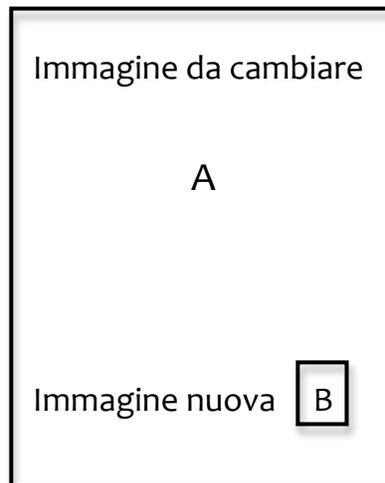
Quindi prenditi qualche minuto per scrivere e descrivere la seconda immagine nel modo più dettagliato possibile, e per immaginare te stessa mentre stai vivendo in quella situazione che ti piace, mentre stai facendo quel qualcosa che ti piace molto fare.

Hai descritto la nuova immagine?

Se NON l'hai fatto è inutile che vai avanti con la tecnica... prenditi quindi il tempo necessario per farlo.

Se l'hai fatto, ottimo! Puoi andare avanti. E quindi:

1. **prendi la prima immagine (quella che vuoi cambiare) e mettila davanti te;**
2. **poi prendi la seconda immagine e rendila piccola e mettila in un angolo della prima immagine, a destra in basso (come nell'immagine qui sotto).**



3. Quello che andrai a fare sarà semplicemente di **ingrandire la seconda immagine (quella nuova, la “B”)** fino a farle coprire tutta la prima immagine (la “A”) e allo stesso tempo fai diventare piccola e lontana la prima immagine (la “A”), tanto da scomparire.

Praticamente ingrandisci e avvicini la seconda immagine velocemente così che copre la prima e nel mentre rimpiccolisci e allontani la prima di immagine così poi sparisce.

Lo scambio fallo durare circa un secondo... cioè deve essere molto veloce.

Quindi, conta: 1 – 2- 3 e al 3 scambia le immagini.

Il processo (lo scambio delle immagini) ripetilo 9-10 volte, ogni volta lo fai un pochino più veloce e tra una volta e l'altra metti mentalmente uno schermo bianco come separazione.

Quando hai fatto, per testare la tecnica, puoi fare due cose: la prima è provare a comportarti nella maniera di prima (tipo mangiarti le unghie) e vedi se ci riesci. A quel punto ti accorgi che la seconda immagine ti viene in mente e ti fermi.

Se non puoi provare a fare il comportamento subito dopo che hai fatto la tecnica, puoi pensare alla prima immagine e vedere se ti si cambia con la seconda.

Nel caso in cui torni fuori la prima immagine (quella che vuoi cambiare) semplicemente ripeti il processo (lo scambio delle immagini) ancora 9/10 volte, sempre più velocemente e vedrai che alla fine la prima immagine sparirà e rimarrà solo la seconda immagine, quella col nuovo comportamento.

Aristotele diceva:

“Siamo ciò che facciamo ripetutamente. Pertanto l'eccellenza non è un'azione, è un'abitudine”.

Allenandoti e facendo gli esercizi fai in modo che le tue abitudini ti portino all'eccellenza... e al tuo peso forma!

La cosa straordinaria di questa tecnica è che la puoi usare NON solo per cambiare quei comportamenti che ti portavano a mangiare in modo compulsivo, ma anche per cambiare molti altri comportamenti che sai di avere in altre aree della tua vita e che NON ti fanno star bene, che NON ti piacciono, che NON ti sono utili.

Il procedimento e la modalità è la stessa, devi solo cambiare “il contenuto”, prendendo le immagini degli altri comportamenti che vuoi sostituire.

E... FUNZIONA!!!

E NON importa perché... la cosa importante è che ti permette di ottenere il risultato che vuoi, cioè cambiare il comportamento che NON ti permette di ottenere nuovi risultati.

Quindi adesso ti rimane solo da AGIRE!

AGISCI... ADESSO!

Adesso tocca a te. È il momento di deciderti. Puoi continuare a nasconderti dietro a delle scuse e restare col tuo peso in eccesso, oppure puoi scegliere di andare avanti e iscriverti al Programma del metodo DcG per liberarti dei chili di troppo finalmente PER SEMPRE e iniziare a stare veramente bene con te stessa e col tuo corpo, cliccando sul link che trovi sotto:

<http://dimagrirecongusto.com/accedi-al-programma-base/>

Nessuno può decidere per te. E nessuno può dimagrire per te. Solo tu puoi farlo.

E se sei già iscritta al programma base del metodo DcG questo è il link per proseguire il viaggio che hai iniziato:

<http://www.dimagrirecongusto.com/membership/>

(Se le iscrizioni sono chiuse prenota il tuo posto, perché le iscrizioni sono a numero chiuso).

Detto questo, ti auguro di vivere la vita più meravigliosa che vuoi vivere... di essere te stesso al 100% e al meglio di te... completamente libero e libera...

Ti ricordo che questo è solo uno dei tanti programmi che puoi scaricare dal mio blog: <http://www.dimagrirecongusto.com>. E sai anche che ci sono tanti percorsi dal vivo, il coaching individuale, l'allenamento mentale...

Se avrò l'occasione di incontrarti e di conoscerti di persona sarò felicissima di poter mettere al tuo servizio tutte le mie conoscenze.

Con affetto

Stella

CONTATTI:

DimagrireConGusto™

Stella Laurini

www.dimagrirecongusto.com

e-mail: info@dimagrirecongusto.com

tel.:055-3989561

Skype: dimagrirecongusto

Alla pagina www.dimagrirecongusto.com/coaching puoi prenotare una sessione di coaching GRATUITA di 30 minuti per mettere una marcia in più alla tua vita!

*Programmazione Neuro Linguistica: è lo studio dell'eccellenza

**Tratto da: *"Take a Decision. Come le decisioni possono cambiare la tua vita"*

***Paul McKenna è Ph.D in Scienze del Comportamento e Master Trainer di PNL, tra gli autori di best seller più venduti al mondo.