

L'ALTRO MODO di DIMAGRIRE

*Dimagrire con Gusto*TM

*Come usare il cervello per
stare bene con se stessi e dimagrire con gusto*

DcG - Audio, Video corsi & Ebook

E-book

"Più Autostima in 15 giorni"

Con audio MP3



Dimagrire con Gusto - DcGTM
<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Ciao,

ti do il mio personale benvenuto o benvenuta alla lettura di questo e-book sull'autostima.

Un argomento che interessa moltissime persone e se anche tu stai leggendo questo e-book probabilmente sei una di queste persone.

Credo che ognuno di noi, nell'arco della propria vita, abbia vissuto momenti in cui ha avuto una profonda fiducia in se stesso o se stessa, in cui ha sì è sentito sicuro o sicura, situazioni in cui si è trovato a dare il meglio di sé, a sentirsi il meglio di sé.

E magari, come tante altre persone, anche tu avrai avuto quei momenti in cui ti sei detto: *“Dovrei avere più fiducia in me stesso, dovrei aumentare la mia autostima, dovrei essere più sicuro di me.”*

L'autostima è qualcosa di molto importante. Una persona che NON ha una forte stima di sé difficilmente ottiene grandi risultati, e se anche li ottiene, spesso trova il modo di auto sabotarsi, mettersi i bastoni tra le ruote e NON raggiungere risultati concreti e duraturi nel tempo.

Ma prima di tutto questo, prima di guidarti passo passo nell'acquisire una nuova e più forte stima di te, voglio parlarti in maniera più approfondita di cos'è la stima di sé, l'autostima.

Se ci pensi, dal punto di vista etimologico, l'autostima è la misura di sé, del proprio valore, la misura del valore che ciascuno di noi dà a se stesso.

Quindi NON è un qualcosa che, come dicono molti, deriva dall'esterno; e allo stesso tempo sono convinta che NON è qualche cosa che semplicemente ti devi dare.

L'autostima è il frutto di un processo che coinvolge la tua attenzione alle cose che contano nella vita, che contano per te e all'interpretazione dei fatti che possono derivare da influenze esterne, ma anche da processi mentali interni e dall'interpretazione di ciò che avviene nella tua vita.

Ora, è vero, per arricchire la tua autostima, per renderla più forte puoi avere anche dei riferimenti esterni, puoi avere come riferimento delle persone che ti hanno fatto dei complimenti, puoi avere dei successi, dei risultati o semplicemente dei pareri, delle opinioni che derivano da altre persone, come potrebbe essere il giudizio di un'insegnante, di un collega, del tuo capufficio o del tuo partner... non che non sia importante... ma spesso la prima risposta mentale è: *“Me lo dice solo perché mi vuole bene... non è un vero complimento... Perché i veri complimenti sono quelli che ci fanno gli altri.”*

Ora, in questo audio corso imparerai che NON è vero. **I complimenti veri sono quelli a cui noi decidiamo di prestare attenzione**, perché fondamentalmente **l'autostima è il frutto delle nostre decisioni**. La stima che abbiamo di noi stessi deriva da una serie di fattori che principalmente vengono filtrati da come noi usiamo la nostra mente.

Potresti sentire un complimento che ti deriva dall'esterno e, come dicevo prima, pensare.... *“Me lo dice solo perché mi vuole bene...”* oppure, come ho sentito qualcuno dire al proprio partner che gli faceva un complimento sulla propria bellezza: *“Me lo dici solo per farmi stare bene, non perché lo pensi veramente...”*

Ora, la mia prima domanda è: *“Ma perché mai non dovrei voler far star bene il mio partner?”*

e la mia seconda domanda subito dopo è: *“In che modo questo può essere qualcosa di negativo?”*

Quindi, **come fare per dare un valore a noi stessi** che sia veramente positivo, utile per noi **nel lungo periodo?**

Prima di tutto ti voglio dire che noi qui non lavoreremo su leve motivazionali classiche, quindi non creeremo una situazione in cui andrai solamente a ripeterti delle frasi, a fare dei gesti, a cambiare la tua fisiologia, perché tutto questo è importante, certo, ma quello che a noi interessa è che **tu provi autostima** non solo al termine di questo audio corso, ma anche **più in là nel**

tempo, nel momento in cui tu ne avrai bisogno, quando avrai quella prova da affrontare, quella gara che si sta avvicinando piuttosto che quell'esame per il quale ti sei preparato tanto e magari, in qualche modo in passato, avresti pensato: "Chissà se ne sono all'altezza... chissà se lo passerò..." oppure semplicemente per affrontare quel momento in cui quella persona che ti piace tanto si avvicina a te, magari ti sorride, ti guarda e lì puoi scegliere se... farti tremare le gambe, come fa la maggior parte delle persone, oppure avere fiducia in te stesso, stima di te e semplicemente decidere di ricambiare il sorriso, di essere centrato e di vivere quel momento, nel presente.

Perché vedi avendo fatto coaching a centinaia di persone, avendo formato centinaia di persone come trainer di PNL, ho scoperto che **una delle cose più importanti che l'uomo può fare per acquisire autostima, è imparare a scegliere su quali aree e aspetti del proprio essere focalizzarsi**. Perché ognuno di noi ha punti di forza e punti deboli, questo è naturale, è qualcosa che prescinde da noi. Il punto è che possiamo scegliere di concentrarci sui punti deboli e abbassare la stima che abbiamo di noi, o possiamo concentrarci sui punti di forza e innalzare la stima che abbiamo di noi. Allo stesso tempo, la domanda è: **come faccio a fare questo?**

Se hai già letto dei libri di self help avrai notato che ci sono diverse metodologie: alcuni ti propongono di ripetere delle frasi, magari davanti allo specchio, e a furia di ripeterle, sperano che queste affermazioni diventino parte integrante di te. Ed effettivamente, se ripetute in un certo modo, in uno stato associato, con una certa intensità, per un determinato periodo di tempo, il risultato lo puoi ottenere.

Qualcun altro ti dice che tutto dipende dal focus mentale, da dove focalizzi la tua attenzione, da come dirigi la tua mente, paragonando la mente ad una sorta di telecamera, quindi ad un qualche cosa che ti da la possibilità di zoommare su quello che scegli. E ti dice che ponendoti le giuste domande, puoi indirizzare la telecamera in una direzione piuttosto che in un'altra.

Qualcun altro ancora ti dice che la tua autostima è il frutto delle tue credenze, delle tue convinzioni, quindi, di come tu sei convinto di essere; e quindi cambiando le tue convinzioni puoi incrementare il tuo livello di autostima.

Ora, tutto questo è vero. Effettivamente facendo questi esercizi, facendoli come ti viene insegnato, puoi ottenere un incremento di autostima; puoi sentirti bene, motivato, forte, pieno di fiducia in te stesso, pronto ad affrontare le mille difficoltà che la vita ti pone di fronte. Ma **tutto questo deriva da come tu usi le informazioni che ti vengono date**.

In questo audio corso voglio fare qualche cosa di diverso. Non ti voglio solo spiegare, anche se in maniera specifica e rapida, come funziona l'autostima, come **realizzare un programma giornaliero per creare l'autostima dentro di te**. Voglio fare di più.

Quello che ascolterai nel secondo file di questa registrazione, sarà una vera e propria **induzione ipnotica**, all'interno della quale **ti guiderò ad accedere all'autostima dentro di te**.

Questo è solo un estratto di quanto insegno durante i corsi e durante i seminari, nei quali insegno tecniche ipnotiche e di autoipnosi attraverso le quali trasformare la tua vita e renderla esattamente come tu la vuoi, per avere l'opportunità di esprimere quello che senti profondamente dentro di te e le tue vere potenzialità, il tuo vero io.

Quindi, quello che ti invito a fare è di ascoltare molto attentamente questo audio, perché quello che ci troverai sono strumenti estremamente potenti che hanno cambiato la vita di centinaia di persone, grazie all'uso della PNL, Programmazione Neuro Linguistica, una disciplina

che si concentra sullo studio dell'esperienza soggettiva delle persone, cioè sullo studio di come ciascun individuo riesce ad ottenere i risultati che ottiene.

E da lì quello che abbiamo visto è stato che ogni persona ha una sua strategia, ma che creando un modello da questa strategia, si possono estrapolare alcuni principi di base che possono essere messi in comune con chiunque.

Questo è il grandissimo pregio di questa disciplina, la PNL, che Bandler e Grinder hanno creato agli inizi degli anni 70 e che si è sviluppata fino a diventare la base portante di oltre il 90% dei corsi di crescita personale, di comunicazione, di motivazione e così via.

Oggi io sono qui e ci sarò tutte le volte che vorrai riascoltare questo audio corso, per ritrovare l'efficacia di queste scoperte, perché... ricordati... **il tuo futuro dipende dalla tua capacità di apprendere come funziona la tua mente, il tuo cervello.**

E nel momento in cui lo scopri, sei diventato padrone di te stesso. E a quel punto non esistono più problemi di autostima, di approccio piuttosto che di risultati. Esisterà semplicemente la domanda: **come posso usare le mie risorse per ottenere i risultati che voglio, che merito?**

Quindi, leggi con molta attenzione, perché tra poco ti suggerirò di fare un primo esercizio che è il preludio di tutto il resto che va fatto.

Questo primo esercizio è molto semplice e allo stesso tempo molto difficile. Ti dico che a volte ho dovuto letteralmente lottare con le persone alle quali stavo facendo allenamento mentale per convincerle a fare questa prima parte dell'esercizio.

Ecco le istruzioni che ti permetteranno di raggiungere i risultati che vuoi nel campo dell'autostima. Ancora una volta, non mi stancherò mai di sottolineare il fatto che **è fondamentale che tu le segua alla perfezione**, completamente. Quindi, per prima cosa, prendi un foglio bianco e una penna.

PRENDI UN FOGLIO BIANCO E UNA PENNA.

Fallo adesso.

Ok. Immagino che adesso tu abbia foglio e penna. Se non è così, corri adesso a prendere un foglio bianco e una penna.

È inutile che leggi tutto l'e-book se prima non fai questo esercizio in forma scritta. **NON** è un esercizio che può essere fatto solo a livello mentale. **Va fatto in forma scritta.**

Hai il foglio?

Sono sicura di sì.

Ora, avrai un foglio bianco con una penna. Bene, quello che ti chiedo di fare è di dividere il foglio in due colonne per il lato corto e sul lato sinistro della colonna di sinistra scrivi in numeri da 1 a 50. Fallo adesso.

E adesso sul lato sinistro della colonna di destra scrivi i numeri da 51 a 100. Fallo adesso.

Fatto?

Benissimo.

Quindi, a questo punto se hai seguito, come sono sicura che hai fatto, le mie istruzioni, avrai un foglio con 100 numeri suddivisi su due colonne.

Ora, quello che è fondamentale, il segreto più segreto, è che tu **scriva**, riempiendo gli spazi a fianco a ciascun numero e per ogni numero, **un tuo punto di forza o un complimento che ti è stato rivolto**.

Guarda che ti vedo... lo vedo quello sguardo... lo so cosa stai pensando... lo hanno pensato anche le centinaia di persone a cui ho fatto fare questo esercizio... leggo nel tuo pensiero... la maggior parte di queste persone stava pensando: "Stella ma sei scema? Non ho autostima e tu mi chiedi 100 punti di forza e complimenti che mi sono stati fatti?"

SI, perché io so che nell'arco della tua vita, per quanto tu ti sia trovato o trovata in situazioni in cui non ti hanno fatto i complimenti, o non ti hanno voluto bene, o non sei stato valorizzato e chi più ne ha più ne metta... se ritorni indietro nell'arco della tua vita... ci sono molto più di 100 aspetti che puoi elencare come **tuo punto di forza**, magari nell'aspetto, magari nella capacità di usare la mente, o in un ambito sportivo... o magari quella volta che hai parlato a quella persona e ti sei sorpreso di te stesso o di te stessa... o quell'altra volta in cui ti hanno fatto un complimento e non te lo aspettavi... o quella volta in cui ti hanno fatto lo stesso complimento e hai detto: *"Ma no... ma cosa vuoi che sia..."*

Voglio che con la tua mente tu vada a riprendere tutti quei momenti...

Certo, può essere faticoso, **può essere al di fuori di ciò che sei abituato a fare**... ma mi sembra anche che tu abbia scaricato questo audio corso perché **vuoi ottenere risultati diversi**... mi sembra anche che tu abbia pagato, investito dei soldi per scaricare questo audio corso perché desideravi **ottenere risultati al di fuori della norma**, altrimenti non mi staresti ascoltando adesso.

Quindi, **sei pronto a fare qualche cosa al di fuori della norma?**

Non dipende dal tempo, dipende solo dalla tua focalizzazione. Vedrai, i primi 20 potrebbero essere abbastanza semplici. I secondi 20 forse saranno più difficili. Ma ti assicuro che dal cinquantesimo in poi inizierai a capire l'efficacia e la potenza di questo esercizio.

Metti quindi da una parte l'e-book e mettiti a lavorare, ora.

CHIUDI L'E-BOOK E FAI L'ESERCIZIO.

Fallo adesso.

Adesso che hai realizzato la tua **lista di 100 punti di forza, complimenti e punti che ti piacciono**, hai fatto il primo passo verso la creazione di una nuova stima di te.

Il prossimo passo, che ti illustrerò tra poco, è importante che lo fai per almeno una settimana, quotidianamente.

Quello che ti chiedo di fare è questo: **con la tua lista**, alla quale potrai aggiungere ulteriori punti di forza che ti verranno in mente, **voglio che tu ti metta davanti ad uno specchio**.

Davanti ad uno specchio perché all'inizio è più facile visualizzare la tua stessa immagine, e quello che voglio che tu faccia è questo: **guardando la tua immagine riflessa nello specchio voglio che attribuisca a quell'immagine, uno alla volta, tutti i punti di forza che hai trovato**.

Quindi se hai scritto: *“Sono una brava persona”*, attribuisca questa qualità all'immagine che vedi riflessa nello specchio.

Se hai scritto: *“Sono intelligente”* attribuisca nuovamente questa qualità all'immagine che vedi riflessa nello specchio e osserva come, aggiungendo, uno ad uno, questi punti di forza all'immagine che vedi nello specchio, questa inizia ad assumere delle sembianze leggermente diverse, magari ad avere un po' più di energia, un po' più di sorriso, magari un qual cosa in più... quella brillantezza e quella lucentezza della pelle che prima non c'erano, che prima non avevi notato.

Nel momento in cui sarai arrivato a 100 voglio che tu entri semplicemente in quell'immagine di te riflessa nello specchio... mi raccomando... attento allo specchio! NON vuol dire che devi entrare fisicamente nello specchio... NON è quella l'istruzione... L'istruzione è: **entra dentro l'immagine e indossala come un vestito**... senti quell'immagine dentro di te... e tu dentro quell'immagine... senti le sensazioni... prova tutte le sensazioni...

Solo dopo che avrai seguito queste istruzioni **una volta al giorno, per 7 giorni**, voglio che ascolti il secondo audio, che è l'induzione.

Quindi, adesso, mi raccomando per i prossimi 7 giorni fai questo esercizio.

Ci risentiamo tra 7 giorni e vedrai... **sarai già una persona diversa**, che ha già molte risorse in più... E a quel punto creeremo quella miccia che ti farà essere al 100% la persona che vuoi essere... Svilupperemo quel grado di autostima che vuoi sviluppare, ovviamente... sarà un percorso anche quello, come tutto quello che stiamo facendo.

A tra qualche giorno. Buon lavoro!

SEGUI QUESTI ISTRUZIONI PER I PROSSIMI 7 GIORNI, UNA VOLTA AL GIORNO.

Dopo di che, torna qui e vai avanti a leggere la prossima pagina prima di ascoltare l'audio dell'induzione ipnotica.

Eccoci qua! Ben arrivato o ben arrivata!

Se sei arrivato a questo punto del percorso che stiamo facendo insieme, probabilmente hai già **ottenuto i tuoi primi risultati, hai iniziato a vedere i primi cambiamenti in te stesso o te stessa.**

Prima di andare avanti ti voglio avvisare di alcuni degli errori più comuni che vengono fatti dalle persone quando fanno percorsi di questo genere.

Un **primo errore** è avere un approccio scettico. Non che ci sia nulla di sbagliato nell'essere scettici, anzi, nella nostra cultura diventa quasi un punto di forza, di intelligenza, vuol dire "non me la bevo", non credo a qualsiasi cosa sento. E questo io lo rispetto e lo trovo giusto.

Solo che credo che esistano due tipologie di scetticismo: uno scetticismo intelligente e uno scetticismo stupido. Lo scetticismo stupido è quello di quelle persone che acquistano un prodotto NON credendoci, mettendolo alla prova, sperando che funzioni, che dia un risultato, ma fondamentalmente NON credendoci. E che cosa fanno? Non credendo ai risultati che possono ottenere grazie al prodotto che hanno acquistato NON fanno quello che viene loro detto.

Quindi, ad esempio, mettiamo il caso che tu abbia acquistato questo audio corso e non abbia seguito le istruzioni che ti ho dato fino a questo momento, quindi magari stai ascoltando questo audio e non sono ancora passati i 7 giorni di esercizi davanti allo specchio, o magari hai scritto solo 80 punti di forza, non 100, e ti sei detto: "Va beh, sono abbastanza" e ti sei fermato lì. Se ti dico 100 sono 100. Solo così facendo puoi ottenere risultati.

Come ti dicevo, esiste anche uno scetticismo intelligente, che è lo scetticismo di coloro che non credono automaticamente a qualsiasi cosa venga loro detta, semplicemente decidono di metterla alla prova, di verificare se quello che viene dichiarato è vero o no. E solo in un secondo tempo scelgono di valutare quello che effettivamente è stato.

Io ti auguro di essere uno scettico intelligente, semmai tu sia scettico. Diversamente, mi dispiace, non siamo di fronte all'ennesima promessa di una bacchetta magica. **Questo è un percorso che richiede lavoro, impegno, dedizione e anche un pizzico di volontà di uscire da quello che hai fatto fino ad oggi**, perché se stai leggendo questo e-book, quello che hai fatto fino ad oggi probabilmente non ti piace, e allora NON usare lo scetticismo come auto-sabotaggio, come freno ai tuoi risultati, lascialo da parte.

Un secondo errore che molte persone fanno è di NON arrivare fino in fondo e di dire: "Ah, guarda, sto ottenendo i primi risultati, sono soddisfatto così."

Questo è uno degli errori più comuni. Le persone poi mi vengono a dire: "Guarda, non ho finito il programma, però sono migliorato tanto... mi avresti dovuto vedere 1 mese fa, 2 mesi fa... 5 mesi fa, 1 anno fa. Ero veramente messo male."

E la mia prima domanda per loro è: "Oggi sei soddisfatto di te stesso? Hai raggiunto quello che volevi?"

E queste persone, ahimè, spesso dicono: "No, non l'ho raggiunto, ma sono un po' più soddisfatto."

E allora mi chiedo: **ma perché essere un po' più soddisfatto?** Se ho visto che un programma mi dà risultati, lo continuerò fino in fondo e probabilmente lo porterò ancora più avanti e cercherò di scoprirne ancora di più, e studierò e mi impegnerò. Eppure tante persone hanno paura di essere felici, come dice Richard Bandler... "il problema non è quanto dolore riesci a sopportare, ma quanto piacere sei disposto a provare nella tua vita."

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Nella nostra cultura spesso ci dicono... “Se tu provi piacere c’è qualcun altro che sta soffrendo”. Oppure: “non provare troppo piacere perché qualcun altro da qualche parte nel mondo sta male”. È vero. Ma in che modo limitare la mia capacità di stare bene, la mia capacità di provare stima di me stesso, la mia capacità di provare emozioni piacevoli, di felicità, di gioia, di soddisfazione per ciò che faccio, in che modo farà star meglio quest’altra persona?

Il famoso detto “mal comune mezzo gaudio” è una delle limitazioni più spaventose che le persone che non hanno il coraggio di mettere in campo se stesse al 100% usano per rimanere esattamente dove sono. E per consolarsi con le disgrazie altrui.

Io sono sicura che se tu stai leggendo questo e-book e ascoltando l’audio NON sei tra queste persone, però potresti rimanere vittima di quello che queste persone dicono, diffondono nella società. E allora ti invito a fregartene di frasi come queste e di andare là dove tu vuoi, là dove tu desideri e dove senti di meritare di arrivare.

*** **

Parlare di autostima è qualche cosa che lascia sempre un po’ perplessi e nel momento in cui mi hanno proposto di realizzare un percorso audio grazie al quale le persone potessero innalzare il loro livello di autostima mi sono posta delle domande, mi sono guardata indietro e ho ripensato a tutte le persone che hanno migliorato il loro grado di autostima e mi sono ricordata di persone che pensavano che NON avrebbero mai avuto una situazione sentimentale felice e in meno di un anno invece si sono ritrovate con una persona che le rendeva felici, che amavano e che le amava e che loro riuscivano a rendere felice.

Mi sono ricordata di persone che sono riuscite a ritrovare quella forza, quella gioia di vivere, quell’entusiasmo dentro di sé... a riaccendere quella fiammella che credevano spenta per sempre... superando situazioni familiari difficili... e ritrovando il coraggio, la voglia e la curiosità di andare avanti.

Ora, **in questo percorso** che faremo insieme andremo a racchiudere e in realtà abbiamo già iniziato a farlo, sempre che tu abbia fatto tutti gli esercizi che ti ho dato finora, andremo a racchiudere i **segreti che hanno portato tutte queste persone ad essere soddisfatte di sé, felici, a vivere una nuova vita...** persone che, guardandole adesso, hanno una luce nuova negli occhi...

E sai quali sono quelle **persone che arrivano a vivere la vita che desiderano**, col corpo e l’aspetto fisico che vogliono, facendo un lavoro che amano, con la famiglia che desideravano... quali sono quelle persone che ottengono risultati...?

Sono quelle **persone che hanno deciso di investire su se stesse per ottenere i risultati che vogliono e** che sentono di meritare perché sanno che il passato è passato e non ha nulla a che vedere con quello che tu puoi fare da oggi in poi.

Prendi quindi l’audio induzione “Il meglio di te”, trovati lo spazio, il tempo e il luogo dove puoi concentrarti rilassandoti ascoltando la mia voce. Ti chiederò di **ascoltarla almeno una volta al giorno**, magari la sera o la mattina appena ti svegli, assolutamente MAI mentre guidi o usi strumenti affilati.

A tra poco.

Benissimo!

Siamo giunti alla conclusione di questo percorso... non tanto per il percorso ma per il programma in sé. Dopo che hai fatto per 7 gg consecutivi l'esercizio dello specchio, continua a farlo, aggiungendo l'induzione che hai appena ascoltato. **Ascolta questa induzione almeno per altri 14 gg tutti i giorni.**

Lo so, richiede impegno, tempo, lo abbiamo detto dall'inizio. Sono circa 30 minuti di induzione. Non ti preoccupare, è semplice. **Non puoi trovare 30 minuti al gg per 14 giorni per lavorare sulla tua autostima?**

Non ci credo...

Al momento **ti auguro di vivere la vita più meravigliosa che vuoi vivere...** ad essere la persona che sei in ogni istante... ad essere te stesso al 100%... completamente libero e libera....

Ti ricordo che questo è solo uno dei tanti programmi che puoi scaricare dal mio blog: <http://dimagrirecongusto.com/shop-2/>. E sai anche che ci sono i [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