

Stella Laurini

Presenta:



Questi contenuti non sostituiscono alcun trattamento medico o psicologo. Stella Laurini non è un medico. Sono esperienze personali che sono state sperimentate, vissute e raccontate dall'autrice stessa della quale ha tratto un grande giovamento cambiandogli la vita in meglio. Questo contenuto è coperto da copyright © 2015 e non può essere distribuito liberamente senza il nostro consenso.

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati - Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Ciao,

e benvenuta in questo nuovo Special Ebook.

Sono Stella Laurini l'autrice del libro:

“Dimagrire Senza Dieta *Ma* con Gusto”



Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati - Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

e in questo Special Ebook ti mostrerò che nulla è perduto ma tutto è ancora possibile.

Non importa da dove parti => qualunque siano i chili che devi perdere e qualunque siano le volte che hai fallito nelle tue diete, scoprirai che se vuoi puoi riuscirci anche te.

Scoprirai che non solo le donne possono farcela ma anche tutti gli uomini che non hanno poi, molti chili da perdere:

prima



dopo








Scoprirai che tutti possiamo raggiungere risultati eccellenti e anche tu hai le stesse possibilità, ma devi aprire la tua mente ancora di più di quello che hai fatto fino a oggi, altrimenti rischi di finire in una di queste due categorie:

1 **Quelli che fanno le cose giuste ma vanno nella direzione sbagliata**

2 **Quelli che fanno le cose sbagliate ma vanno nella direzione giusta**

Sempre in questo Special Ebook scoprirai come persone che avvertivano il tuo stesso problema, quando hanno iniziato a capire come usare il potere della loro mente al doppio del loro potenziale, sono riuscite non a parole ma con i fatti, a dimagrire e adesso vivono una vita più colorata, più serena e più sorridente.

Da quando ho iniziato a condividere le mie conoscenze con altre persone che avevano il mio stesso problema (non si piacevano, ma avevano voglia di cambiare e migliorarsi) ho avuto l'onore di ascoltare e di aiutare centinaia di persone diverse, non solo a dimagrire senza dieta ma:

-  a mantenere il peso raggiunto per sempre...
-  a ritrovare la speranza di poter finalmente star bene con se stesse,
-  a non fallire più, a non sentirsi più inadeguate, sfiduciate, insicure...
-  a piacersi di più, a vedersi più belle, più in forma...
-  a ritrovare relazioni di coppia soddisfacenti e appaganti.

E quello che sono riuscita a scoprire in tutti questi anni di lavoro e di ricerche è esattamente l'elemento discriminante che ha fatto la differenza tra:

- CHI mangia solo quando sente fame vera e CHI invece mangia anche quando sa benissimo che non dovrebbe,
- CHI riesce a cambiare il proprio rapporto col cibo senza rinunciare a nulla e CHI invece continua a mangiare perché si sente un vuoto dentro,
- CHI arriva a star bene e a vedersi bella e CHI invece continua a sentirsi infelice.

E ogni volta che applicavo e vedevo quello che aveva funzionato con me a un genitore che voleva perdere dei chili in più, o ad un figlio che a un certo punto della sua vita si ritrovava in sovrappeso, capivo sempre più qual era stata la cosa che più di altre aveva fatto la differenza tra CHI dimagriva e manteneva il peso e CHI invece non ce la faceva.

E come tutte le scoperte che ti cambiano la vita, quel giorno ho provato e sentito dentro di me una gioia indescrivibile.

Ma come avevo fatto a scoprire quell'elemento discriminante, che più di ogni altro ha fatto la differenza per me e che mi ha permesso di dimagrire senza dieta, mantenere il peso ed essere felice e soddisfatta di me?

Molto lo devo a un papà psicologo. Fin da piccola sono stata abituata ad avere una mente aperta, a sentire quello che succedeva dentro di me, ad analizzare tutte le cose che mi capitavano e a osservarle da diverse angolazioni.



Poi, durante l'università ho avuto un problema (sentimentale) e dal quel momento, per riempire quel senso di vuoto e d'insicurezza che mi accompagnava durante la giornata, ho iniziato a sfogare la mia delusione sul cibo.

Nel giro di 6 mesi ho visto l'ago della bilancia salire a +10 Kg. Mi sfogavo con il cibo perché ero delusa, depressa, arrabbiata e nonostante sapessi che non dovevo mangiare determinati cibi come pasta, pane e dolci, continuavo

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati - Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

a farlo perché mi procurava piacere, che a sua volta mi aiutava a soddisfare quell'ardente desiderio di cibo che andava a compensare, in qualche modo, l'infelicità e la delusione che provavo.

La verità è che il cibo che sentivo il bisogno di mangiare stimolava la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che si trova nel sistema nervoso.

La serotonina ha un potente effetto sul nostro cervello, ci da la sensazione di farci sentire più sereni e tranquilli.



La mancanza di questa sostanza può provocare invece frenesia alimentare, depressione, ansia, mal di testa e altri problemi comuni della vita di tutti i giorni e io per sentirmi bene e non provare più sofferenza, mangiavo proprio quei cibi che stimolavano la produzione di serotonina, MA MI FACEVANO INGRASSARE.

La serotonina, chiamata anche ormone del buon umore, si trova in grande quantità nel cibo che assumiamo, per esempio, nel cioccolato, nell'avena, nelle banane, nei datteri, nelle arachidi, nelle mandorle, nelle ciliegie, nei pomodori, nel latte e nei latticini.

Le scuse più gettonate per giustificarmi con me stessa erano del tipo:



mi piace mangiare,



non riesco a dimagrire per colpa del mio metabolismo lento,



in questo periodo sono molto stressata,



e altre che adesso non ricordo.

Con i chili che aumentavano, erano iniziati anche i primi dolori alla schiena e alle articolazioni e primi sintomi di malessere fisico. Quando camminavo troppo, oppure salivo le scale, mi affaticavo subito e mi sentivo poco agile nei movimenti.

Insieme ai dolori fisici iniziarono a uscire anche quelli mentali. I vestiti che indossavo non mi piacevano e quando mi guardavo allo specchio il più delle volte m'insultavo perché con la pancia e le gambe grosse non mi sentivo attraente e mi vergognavo di me stessa. Anche le relazioni con i miei amici stavano peggiorando per via del mio continuo cattivo umore. Quindi, prima di esplodere, decisi di sperimentare qualcosa.



Vivendo in una società in cui i media, i medici, gli amici, i parenti, i giornali fanno a gara per associare la perdita di peso alla parola dieta, la prima cosa che ho pensato per ritornare in forma è stata quella di provare a mettermi a dieta.

Ho chiesto così alle mie amiche se conoscevano qualche prodotto dietetico che avrei potuto usare, e loro mi hanno consigliato di provare delle bustine sostitutive dei pasti, che davano la garanzia, se prese per 20 giorni consecutivi, di farmi perdere 7 kg. Quindi ho ascoltato le loro parole e ho iniziato ad usarle.

Con grande disciplina e forza di volontà, avevo iniziato a dimagrire, ma le rinunce e le privazioni che la dieta mi stava imponendo mi rendevano nervosa, infelice e depressa e non capivo perché, nonostante vedessi l'ago della bilancia muoversi verso il mio obiettivo, il che mi sembrava assurdo perché al contrario, avrei dovuto percepire uno stato di euforia.

Per cui quando alla fine della dieta ero riuscita a perdere 7 kg in 25 giorni, decisi di fare qualcosa per festeggiare il mio successo. Così organizzai una cena con le mie migliori amiche e festeggiai a tavola. Da quel giorno senza accorgermene incominciai lentamente ad abbandonare le abitudini imposte dalla dieta e prima di rendermene conto, ero già tornata al peso che avevo prima di mettermi a dieta.



In quell'anno ho continuato a provare a dimagrire sempre nello stesso modo, cioè con le diete, ma cambiandole in continuazione e mi sono perfino iscritta in palestra, per cercare di fare un po' di movimento.

Ma quello che avevo già vissuto, continuava a ripetersi: all'inizio della dieta ero motivatissima, ma dopo un po', complici le rinunce e i sacrifici che la dieta m'imponeva, la mia forza di volontà iniziava a diminuire e i due risultati insoddisfacenti che vedevo erano sempre gli stessi:

1 non riuscivo a raggiungere il peso che volevo,

2 ero sempre nervosa, delusa e depressa: in una parola mi sentivo infelice.

Per diversi mesi ho continuato a provare con diete e soluzioni varie, ma i risultati erano sempre il contrario di quello che speravo.

In quello stato confusionario, avevo smesso di farmi domande, come invece ero abituata a farmi, e mi limitavo a cercare facili e veloci soluzioni.



Ad un certo punto però ho toccato il fondo. Ero arrabbiata con me stessa per la mia stupidità e incapacità di vedere e trovare una soluzione al mio problema.



E così ho iniziato a osservarmi intorno e a rendermi conto che c'erano tante persone magre naturalmente. E siccome queste persone mangiavano quello che volevano, quando volevano e quanto volevano... beh, questo voleva dire che si poteva stare in forma mangiando tutto senza privarsi di nulla.

E così ho iniziato a viaggiare, a cercare e a studiare soluzioni alternative alla dieta, e un po' per volta ho iniziato a rendermi conto di quale poteva essere la soluzione giusta al mio problema legato al peso.

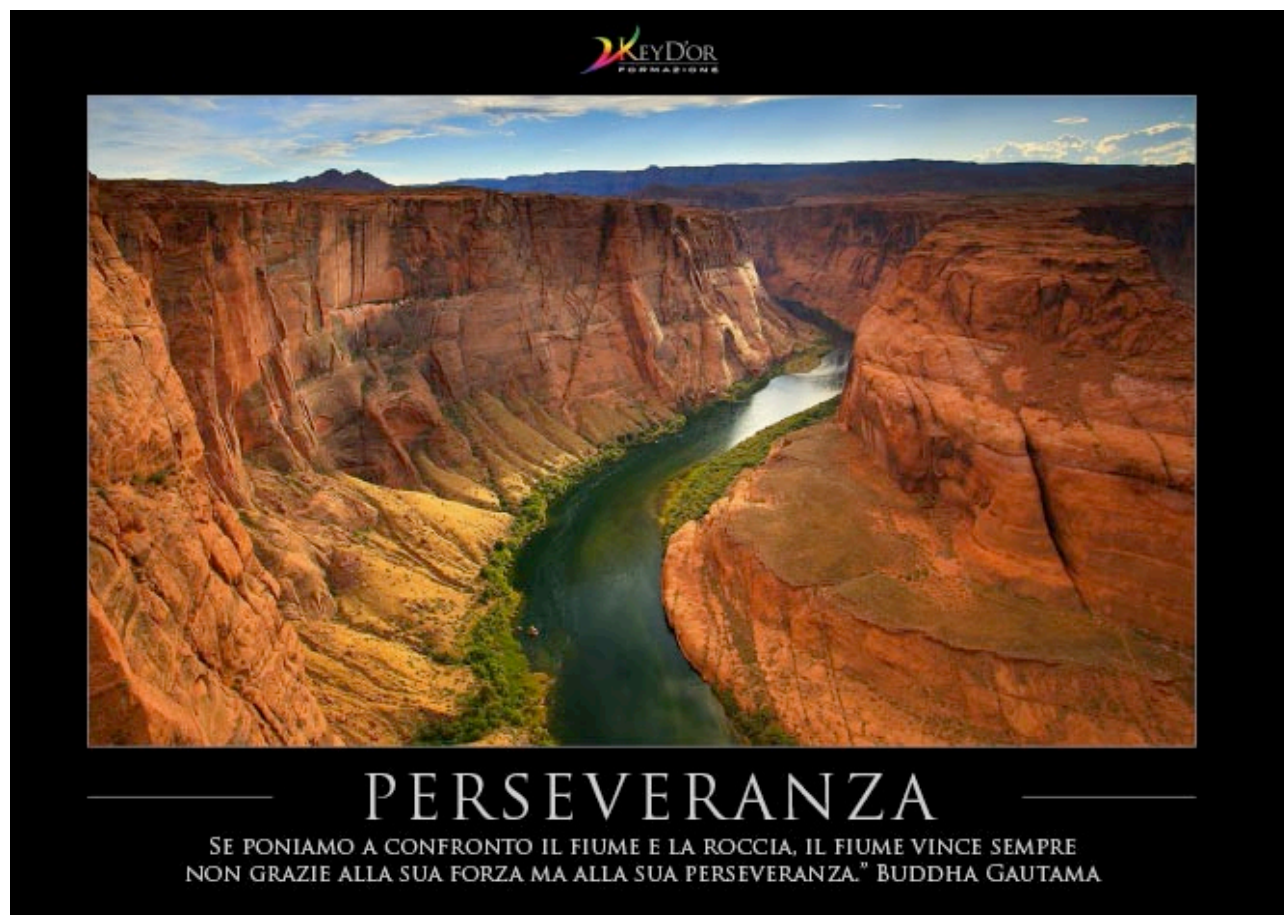
Alla fine, anche se non sapevo ancora come fare, mi resi conto che l'unica vera soluzione per dimagrire senza usare le diete era scoprire come usare al meglio il potere della mia mente per fare le cose giuste al momento giusto.

A volte però, te lo dico per esperienza personale, DECIDERE DI VOLERE cercare la strada giusta può anche non bastare, se non hai qualcuno che ti aiuta, che ti guida e che ti sostiene, perché riprendere i chili persi è "un attimo".

D'altronde se ci pensi dimagrire è facile: basta mangiare meno di quello che si consuma.

E guarda che per ottenere il mio duplice successo, dimagrire e poi mantenere il mio peso forma da 10 anni circa, non ti serve fare di più di quello che hai fatto finora, ma farlo semplicemente in maniera diversa, imparando da qualcuno che c'è l'ha fatta.

E in questa serie di Special Ebook ti spiegherò esattamente come io ho fatto.



Possiamo lamentarci di non possedere talenti o abilità naturali, prendendo come riferimento qualcuno migliore di noi, ma rispetto alle nostre capacità di imparare e sviluppare le nostre potenzialità, tutti partiamo da un terreno equivalente.

Ognuno di noi possiede risorse straordinarie volte a ottenere risultati di successo. Ma come dicono gli esperti, noi usiamo appena una frazione del nostro cervello.

Tutti possiamo raggiungere risultati eccellenti e anche tu hai le stesse possibilità, ma devi decidere di vedere il tuo problema da un'altra angolazione.

Altrimenti rischi di finire in una di questi due categorie:




In quella delle persone che fanno le **cose giuste** andando nella **direzione sbagliata**



In quella delle persone che fanno le **cose sbagliate** andando nella **direzione giusta**

Ma vediamo nello specifico queste due categorie.



La categoria  appartiene a *quelli che fanno le cose giuste, hanno una buona consapevolezza, ma vanno nella direzione sbagliata (quindi del solo dimagrire).*


Sono quelle persone che vogliono avere successo, che si dannano la vita per ottenerlo, ma che stanno correndo ad est per guardare il tramonto e quindi non lo vedranno mai.

Stanno attente a cosa mangiano e vanno in palestra o a correre, ma non capiscono come mai non riescono a dimagrire e a mantenere il peso raggiunto.

Sono quel tipo di persone che usano la forza di volontà, il sudore e la disciplina per dimagrire e perdere gli ultimi chili, ma anche se a volte ci riescono, non hanno poi delineato un metodo per mantenere il peso raggiunto per sempre.

Perché anche se possiedono una forza di volontà di ferro, prima o poi sgarrano, riprendendo parte dei chili persi o addirittura ritornando al loro vecchio peso.



La categoria  appartiene invece a quelli che fanno le cose sbagliate andando nella direzione giusta (quindi del mantenere). Hanno poca consapevolezza e lavorano veramente tanto.

Sono quelle persone che sudano, perdono i chili e poi li riprendono, sono simili al criceto in gabbia, corre, corre all'interno della ruota, ma alla fine si trova sempre al punto di partenza.

Le persone che appartengono a questa categoria, dimagriscono 2 chili e poi dopo pochi giorni li riprendono. Sono quelle persone che quando iniziano una dieta, sono talmente convinte che funzionerà, che la pubblicizzano in tutte le loro conversazioni con le loro amiche, fino a quando si accorgono per l'ennesima volta che anche quella dieta "dell'ultima moda" non funziona.

Sono quelle persone che dicono che le hanno sperimentate tutte, che hanno fatto diete di ogni genere, che hanno tentato con i sistemi fai da te, che hanno letto libri, che hanno fatto tutti i tipi di sacrifici ma non hanno mai ottenuto risultati soddisfacenti e duraturi nel tempo e che adesso sono convinte di non potercela più fare, per cui si lasciano andare.



**E chi ha provato almeno una volta
una dieta nella vita, sa bene
che le diete non funzionano a
lungo termine.**

Se le diete funzionassero, questo problema sarebbe stato già risolto e tu non saresti qui a leggere questo Special Ebook e ascoltare le mie parole.

Fermati solo un momento a riflettere sul fatto che se le diete avessero funzionato, non sarebbero stati pubblicati oltre 30.000 libri che parlano di diete, molti dei quali contengono informazioni contraddittorie.



Fermati un attimo (come mi sono fermata io molti anni fa) a riflettere.

Mi ricordo che un giorno, dopo aver toccato il fondo del baratro e averlo raschiato tutto, ho iniziato a guardarmi intorno, e per ripulire la mia mente, per ricaricare la mia energia in maniera da affrontare le mie giornate, che con la depressione che avevo addosso, non era delle migliori, avevo deciso di fare delle lunghe passeggiate lungo le vie di Firenze, la mattina presto...

In questo Special Ebook ti darò diversi suggerimenti e il primo che voglio assolutamente darti, è molto pratico e potrà fare una grande differenza nella tua vita, come ho visto che lo ha fatto nella mia.

Se oggi ci conosciamo, se mi sono laureata con lode, se sono dimagrita ben 17 kg, se ho costruito il lavoro che mi appassiona, se vivo insieme all'uomo dei miei sogni...beh come già ti ho detto, 10 – 15 anni fa, non ero in questa situazione.

Ogni mattina camminavo lungo le vie di Firenze e avevo diverse domande che mi frullavano nella testa.

Mi chiedevo perché non ero felice, perché ero grassa, perché non avevo un fidanzato, perché non riuscivo a essere a mio agio con le altre persone.... perché dovevo sempre vergognarmi e avere poco stima di me.

Beh... dopo aver toccato il fondo, dopo aver frequentato decine di corsi sulla formazione e sulla crescita personale, in giro per il mondo con i migliori formatori del momento, e dopo che mi avevano insegnato che le domande che ti fai decidono il futuro che vivrai... ho iniziato anche io a formulare la mia domanda. La domanda che, ancora non sapevo, avrebbe dato una svolta alla mia vita, sia privata che professionale. La domanda che avrebbe cambiato per sempre la mia vita.

**“I falliti si dividono in due categorie:
coloro che hanno agito senza pensare
e
coloro che hanno pensato senza agire.”**

La domanda che ho formulato e che mi ha aiutato a cambiare il mio destino, non è nata all'improvviso, c'è voluto un po' di tempo, ci sono volute un po' di passeggiate la mattina presto, prima che la formulassi come quella che adesso voglio condividere con te.

La domanda che giorno dopo giorno ho costruito, è stata la domanda che ha dato la VERA svolta alla mia vita.

Circa 15 anni fa, svolgevo un lavoro che mi piaceva ma non mi soddisfaceva, ero grassa, mi vergognavo ad uscire con le mie amiche, non avevo nel mio armadio vestitini sexy, il più dei giorni stavo rinchiusa nella mia casa a mangiare e a piangere...

La domanda che ho iniziato a farmi continuamente, tutte le mattine mentre passeggiavo, con lo scopo di farmi guidare e dirigere verso la mia felicità, avendo anche visto altre persone che avevano lo stesso mio problema, e che c'erano riuscite, facendo esattamente quello che i massimi guru del cambiamento gli avevano detto di fare, e sto parlando di Anthony Robbins, Richard Bandler, la domanda era questa e iniziava con "Come Posso":

"Come posso fare la scelta giusta in ogni momento della giornata, ogni volta che penso al cibo per perdere questi maledetti 15 kg?"

Poi con il tempo l'ho modificata, l'ho migliorata e l'ho ri-formulata in positivo:

"Come posso fare la scelta giusta in ogni momento della giornata, ogni volta che penso al cibo per raggiungere 55 kg?"

E poi mi sono anche detta, che io non volevo solo perdere 15 kg, volevo anche mantenere il peso raggiunto per sempre, per cui la domanda si è allungata ed è diventata:

"Come posso fare la scelta giusta in ogni momento della giornata, ogni volta che penso al cibo per raggiungere e mantenere 55 kg?"

Poi dopo averla ridetta centinaia e centinaia di volte, mi è venuta in mente un'altra domanda, e mi sono detta:

"ok, sono felice di arrivare a pesare 55 kg !! ma io a questo obiettivo voglio arrivare con le diete, con i beveroni, con le pillole magiche?"

E la mia risposta è stata: "NO, perché sennò poi non vivo una vita serena", per cui la mia domanda è diventata:

“Come posso fare la scelta giusta in ogni momento della giornata, ogni volta che penso al cibo per raggiungere e mantenere 55 kg in maniera naturale ed essere piena di energia in modo da vivere una vita serena e piena di soddisfazioni?”

Questa è la domanda che mi sono fatta tutti i giorni per 6 mesi, mentre ero in macchina o mentre camminavo la mattina presto per strada, facendo finta di telefonare, cantando mentre ero sotto la doccia, cambiando continuamente ritmo e volume della mia voce per spezzare la monotonia.

Ma ti ho fatto questa confidenza per dirti cosa? Che ripetermi questa domanda, che in gergo si chiama “domanda guida” mi ha aiutato moltissimo prima di tutto a schiarire i miei pensieri e le mie azioni e soprattutto ha iniziato ad allineare la mia parte conscia con quella più profonda, quella inconscia (ci ritorneremo a parlare più avanti nei prossimi Special Ebook).

Prima di concludere questo Special Ebook, voglio consigliarti di fare una cosa.

Ritagliati una o due volte alla settimana uno spazio tutto tuo durante la giornata, in cui puoi stare sola/o con te stessa/o una mezz'oretta, magari facendo una passeggiata la mattina, dove passeggiando da sola, puoi iniziare a programmare la tua mente iniziando a formulare la tua “domanda guida”.

Quella “domanda guida” che più di ogni altra cosa può aiutarti a cambiare definitivamente la qualità della tua vita privata o professionale.

Lo so che adesso a te sembrerà una cosa stupida o banale quello che ti sto chiedendo di fare. Io ti ho confidato quello che è successo a me, cioè che

dal momento in cui ho iniziato a formularla, ho visto che la mia vita ha iniziato a cambiare in meglio.

E' stata la scintilla che ha acceso il mio cuore, ha fatto funzionare il mio cervello e messo in moto il mio motore (corpo)...

Per cui adesso alla fine di questo Special Ebook, tu puoi decidere di fare due cose:

- 1) ridere e raccontarti che tutto questo che ti ho detto è una cavolata,
- 2) oppure iniziare a programmare la tua mente attraverso il potere delle domande



AZIONE

Per raggiungere il successo non scegliere una strada battuta.
Prendi una via nuova e lascia la tua traccia.

Non so se l'hai già capito, ma te lo ripeto: se vuoi dimagrire e mantenere il peso raggiunto per sempre, non puoi usare solo la forza di volontà, cioè agire e dirti consciamente che vuole dimagrire, perché come già sai, se metti in pratica a livello razionale ciò che ti dici di fare, cioè metterti a dieta, poi è vero che dimagrisci ma poi alla lunga, quando le rinunce e i sacrifici aumentano e la forza di volontà diminuisce, riprendi i chili persi.

Diventare consapevole che è importante cambiare strada, cioè lavorare non solo con la mente conscia ma anche con la mente inconscia è il punto cruciale, perché ti permette, non solo di dimagrire in maniera naturale, ma anche di avere la SICUREZZA di NON RIPRENDERE PIU' CHILI PERSI.

Immagina il nostro cervello come un computer: agisce correttamente se funzionano “i programmi” che ha al suo interno (inconscio).

I programmi che ognuno di noi ha all'interno del proprio cervello sono diversi da persona a persona.

Per cui dalle mie parole puoi capire che le persone in sovrappeso hanno programmi diversi dalle persone magre.

Perché? Quando nasciamo, il nostro cervello è come un contenitore vuoto.

I nostri genitori, i fratelli, gli amici, gli insegnanti, la stampa, la Tv, tutto l'ambiente esterno a noi, inizia a riempire il nostro contenitore d'informazioni e la nostra mente inconscia le archivia in programmi (credenze, valori, pensieri, ricordi).



I nostri contenitori sono diversi gli uni dagli altri, perché sono diverse le informazioni e i consigli ricevuti rispetto a tutta la popolazione del mondo.

Molte persone in sovrappeso purtroppo hanno ascoltato fino ad oggi, anche involontariamente, consigli non utili e il loro inconscio (che registra tutto), li ha poi elaborati e trasformati in convinzioni, in comportamenti e abitudini non utili.

Queste abitudini malsane, giorno dopo giorno, le hanno portate ad avere una mente pigra e un corpo con molti chili in più.

Per cui, quello che voglio farti capire è che se oggi quelle persone, si ritrovano installati programmi (tipo abitudini sbagliate) che le hanno portate ad accumulare grasso giorno dopo giorno, non è colpa loro.

Quello che vedrai e capirai nei prossimi Special Ebook è come nascono questi programmi e come possono essere cambiati, trasformati o eliminati in maniera semplice, veloce, e sicura per il raggiungere il tuo peso forma senza rinunciare ai tuoi piatti preferiti.

Perché se saprai come creare nuovi comportamenti senza fare fatica, allora vedrai che dimagrire senza dieta e senza fare sacrifici, diventerà per te più facile che ingrassare.



So che questa affermazione adesso puoi percepirla come un'esagerazione. Ma è già stato dimostrato da centinaia e centinaia di persone che ci sono riuscite in questi ultimi 4 anni e non mi aspetto che ci credi te lo voglio far fare ascoltare e dire da loro:

Vai a questo link per guardare le video testimonianze:

<http://dimagrirecongusto.com/testimonianze1/>

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati - Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Queste persone, prima di imparare a usare non solo la parte conscia (ma anche quella inconscia della loro mente), erano veramente stufe di svegliarsi la mattina e di avere l'ossessione del cibo e del peso.

Quando però hanno imparato, attraverso alcune tecniche di visualizzazione, ad eliminare o modificare i vecchi programmi, sostituendoli con altri nuovi e più utili per loro, sono dimagrire velocemente e soprattutto non hanno mai più ripreso i chili perduti.

Prima di capire come fare, sappi che anche loro contavano le calorie, pesavano il cibo e cose di questo genere... anche loro erano cascate come me nella trappola della pubblicità delle multinazionali delle diete, ma poi dopo aver fallito più e più volte, non si sono arrese, perché hanno capito che dovevano risolvere il loro problema a un livello più profondo, andando a lavorare alla radice del problema.

Visti i fallimenti avuti nel tempo, forse per te che mi stai ascoltando, il sogno di dimagrire in maniera definitiva è svanito al punto che probabilmente hai deciso, a livello razionale, di non fare più nessun altro sforzo per tentare di raggiungerlo.

Ma se sei qui anche te a leggere questo ebook, è perché credo che nel profondo del tuo cuore tu vuoi ancora dimagrire e soprattutto vuoi riuscire a capire come fare per poter non riprendere più i chili persi per il resto della tua vita, altrimenti non saresti ancora qui.



Anch'io molti anni fa, mi sentivo inadeguata, non a mio agio nel mio grasso corpo e quando mi guardavo allo specchio non mi piacevo, mi vedevo grassa e soprattutto non riuscivo a mettermi i vestiti che volevo e che mi piacevano.

Per cui non importa adesso quanto sei felice o infelice, non importa se devi perdere 5 o 30 kg, non importa quali sistemi hai provato nel passato per dimagrire, nel profondo di te c'è ancora la segreta convinzione che la tua qualità di vita può migliorare, che può darti di più di quello che ti ha dato fino ad oggi.

Sono i nostri pensieri, i nostri valori, le nostre convinzioni a dettare i nostri comportamenti, cioè ciò che pensiamo e i risultati che otteniamo e nei prossimi Special Ebook approfondiremo questo argomento in modo che poi tu possa essere libera di scegliere e di decidere.

Ed è iniziando a pensare in maniera diversa con una mente più aperta, che io ho preso decisioni diverse e ottenuto risultati diversi da quelli che avevo ottenuto prima.

Come diceva Cartesio:

“Penso, dunque sono”

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati - Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

e come afferma la Bibbia;

“Come l'uomo pensa nel suo cuore, così lui è”

Tutto quello dovrai fare per cambiare, trasformare o eliminare i “programmi” che non stanno funzionando nella tua testa e di conseguenza raggiungere nuovi risultati, è continuare a leggere questa serie di Special Ebook che non solo ti aiuteranno a capire 2 cose:

- 1) come dimagrire in maniera sana e naturale,
- 2) come mantenere il peso raggiunto per il resto della tua vita

MA anche, di conseguenza, a vivere una vita migliore rispetto **al 95%** delle persone che hanno una sola scelta: mettersi a dieta.

E non pensare che sia difficile cambiare per migliorare. Perché è più facile di quello che pensi, se sai cosa fare e hai una guida che ti fa vedere esattamente come fare.

Nel prossimo Special Ebook ti rivelerò in dettaglio quali sono i 4 elementi che influenzano maggiormente la qualità della tua vita.



Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati - Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

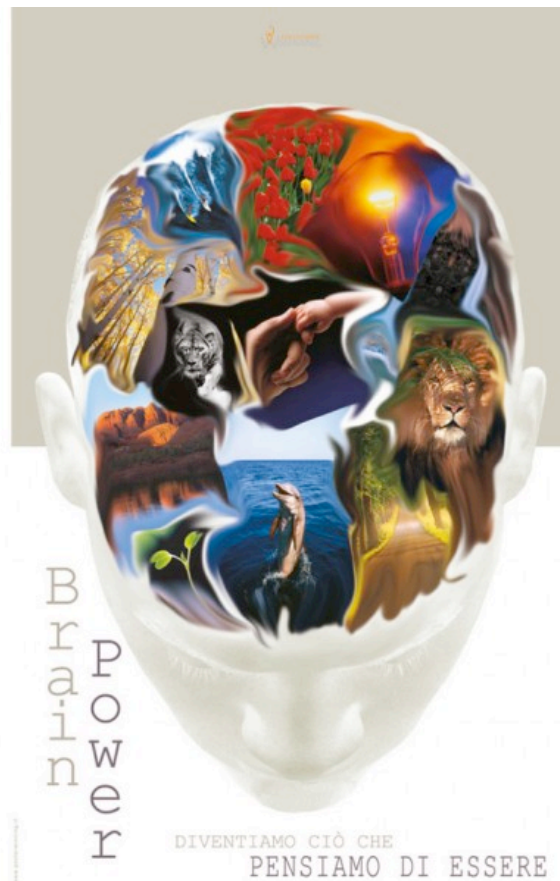
Nello Special Ebook successivo ti insegnerò a capire come questi 4 meccanismi possono portarti al tuo successo o al tuo insuccesso nelle relazioni e nel business, con i tuoi cari e anche con te stessa.

E adesso, prima di salutarti, voglio farti i miei complimenti perché oggi hai imparato che:

1. l'obiettivo che una persona in sovrappeso deve porsi non è solo quello di dimagrire, ma è anche quello di mantenere il peso raggiunto, senza diete, senza dover usare la forza di volontà e soprattutto senza sentirsi nervosa e infelice.
2. i sacrifici e le rinunce che devi fare per seguire una dieta, con la sola forza di volontà, sono troppo esagerati e prima o poi il rischio è di abbandonare, di lasciarti andare per cui come è già capitato, di riprendere i chili persi.
3. se continui a farti influenzare dalla pubblicità sulle diete, i risultati saranno sempre gli stessi, mentre la frustrazione aumenterà.
4. se vuoi dimagrire definitivamente devi lavorare con la tua mente anche ad un livello più profondo rispetto a quello che hai fatto fino adesso. Devi saper gestire e controllare un'altra parte della tua mente: quella inconscia, quella più profonda, quella che gestisce i tuoi comportamenti e le tue abitudini, che sono fondamentali per raggiungere i risultati che stai cercando di ottenere.

E anche se hai fallito più di una volta, puoi farcela anche tu, perché hai tutte le risorse che ti servono DENTRO DI TE per raggiungere il tuo peso forma in maniera sana e naturale, senza fare sacrifici e rinunce.

Noi siamo stati creati con l'intento di rendere il mondo migliore, ma tutto dipende da noi. Se noi saremo essere umani migliori anche i nostri figli e il mondo lo sarà di conseguenza. E' che a volte siamo distratti da altre cose e perdiamo di vista la realtà e le possibilità di scelta che abbiamo.



Non lasciarti influenzare dalle riviste, dalle pubblicità, dalle persone intorno a te che non hanno ottenuto nessun risultato nella vita e nel business. Non ti sto dicendo di escluderle dalla tua vita, ma di ascoltarle senza farti plagiare. Il primo passo è quello di riprendere il controllo della tua mente, del tuo corpo e delle tue energie.

Fermati un attimo e R-A-L-L-E-N-T-A

Quello che ti distinguerà da adesso in poi dagli altri è il fatto di sapere che puoi usare al meglio il potere della tua mente per gestire in maniera più utile, le tue emozioni e i tuoi comportamenti che inevitabilmente modificheranno tutti i giorni, non solo il tuo corpo, rendendolo più snello e più forte, ma migliorerà anche la qualità della tua vita.

Siamo noi che modelliamo il nostro corpo attraverso i nostri pensieri e i nostri comportamenti e da adesso in poi, se sceglierai di essere libera dalle diete, potrai essere in grado di usare questo potere per migliorare non solo te stessa ma anche gli altri.

Nei prossimi Special Ebook ti metterò nelle condizioni di avere una scelta in più, diversa da quelle che fino ad oggi hai conosciuto e provato e che non ha

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati - Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

funzionato o non ti ha soddisfatto completamente, in maniera da poter scegliere liberamente di disegnare il tuo corpo e il tuo futuro, da qui fino ai prossimi 20-40-60 anni.

Per cui adesso ti saluto e ti invito nei prossimi giorni a guardare la tua casella di posta elettronica perché troverai il prossimo Special Ebook in cui ti rivelerò:

“Come 4 forze inconsce della tua mente possono influenzare negativamente o positivamente non solo la qualità della tua vita ma anche il tuo peso”

Ok, per oggi è tutto e mi raccomando, ritagliati un periodo della tua giornata per formulare la tua “domanda guida”.

Dr.ssa Stella Laurini

Direttrice e fondatrice di:

www.dimagrirecongusto.com

Seguimi anche su facebook:

<https://www.facebook.com/stella.laurini>