

# 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,

eccoci nuovamente qui!

Sono Stella Laurini, Life Coach e autrice del libro Best Seller:

**“Dimagrire Senza Dieta... Ma con Gusto”**



e ti do il mio benvenuto in questo nuovo Special Ebook di questa serie gratuita di 3, che hanno lo scopo di guidarti, passo dopo passo, a comprendere meglio quali sono le strategie fondamentali che puoi usare fin da subito per disegnare il tuo corpo, utilizzando tutto il potenziale della tua mente.

Nello Special Ebook precedente hai imparato 4 cose:

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

1. l'obiettivo finale che una persona in sovrappeso deve porsi NON è solo quello di perdere chili senza particolari diete, ma di capire come usare il potenziale della propria mente per mantenere il peso forma raggiunto.
2. Se ti metti a dieta usando la sola parte conscia della tua mente, cioè attraverso la forza di volontà (che poi sono i sacrifici e le rinunce) prima o poi il rischio è di abbandonare la dieta e di riprendere in poco tempo i chili persi, più gli interessi.
3. Se continui a farti convincere dalla pubblicità o dalle persone che conosci (soprattutto da quelle che non hanno mai ottenuto nessun risultato) che l'unica maniera per dimagrire è quella di metterti a dieta, i risultati che otterrai saranno sempre gli stessi: dimagrisci e poi ingrassi, dimagrisci e poi ingrassi....
4. Se fino adesso non sei riuscita a dimagrire e a mantenere il peso forma raggiunto è perché hai sfruttato solo una parte del potenziale che la tua mente ti mette a disposizione. Hai trascurato tutta quella parte che gestisce i tuoi stati d'animo, il tuo istinto, i tuoi comportamenti e le tue abitudini e che è la responsabile per il 95% delle tue azioni, cioè di quello che accade nel tuo corpo, nella tua mente e nel tuo spirito, che poi si riflette nella tua vita privata e in quella professionale.

Prima di partire con questo E-book, permettimi di raccontarti brevemente due storie che hanno in comune il raggiungimento dello stesso obiettivo (perdere peso) ma con un risultato differente.

La prima storia riguarda quella di una super modella americana che dopo essere ingrassata,

**“ha preso la decisione di mettersi a dieta per dimagrire”**

La seconda storia, riguarda quella di un'altra attrice americana che dopo aver toccato e raschiato il fondo del barile, ha smesso di perdere tempo con le diete e ha:

**“deciso di investire il suo tempo per capire come funziona la sua mente”**

che è semplicemente quello che spiego nel Metodo DcG.

La prima storia riguarda Tyra Lynne Bank (in foto qui sotto) una supermodella, attrice, personaggio televisivo e donna d'affari statunitense.



Tyra in un momento particolare della sua vita è ingrassata di oltre 13,5 kg e nonostante ha avuto la possibilità di avere tutti i dietisti a sua disposizione non è riuscita (ancora oggi) a raggiungere il suo peso forma. Per giustificare i suoi fallimentari risultati, Tyra da quando è ingrassata, va dichiarando in giro, che le donne in “carne” sono meno depresse e più felici di quelle magre, (che ci può stare, sicuramente ce ne sono molte che la pensano in questa maniera e io sono felice per loro..).



Però la cosa buffa e incongruente è che poi quando rientra in casa si precipita a mangiare e quando termina di mangiare piange a dirotto maledicendo i chili di troppo che le stanno rovinando la carriera.

Ci sono (per fortuna ☺ ) anche altre persone di successo e non, che si sono comportate in maniera totalmente diversa e hanno avuto un grande successo, come per esempio l'attrice statunitense, famosa soprattutto per la sit-com "Cin Cin" e per i film "Senti chi parla" e "Start Trek".



Alla fine degli anni Novanta il suo matrimonio con Parker Stevenson (noto attore per aver fatto parte del cast Baywatch) arriva al capolinea e insieme al divorzio anche la sua carriera inizia a precipitare.

Questi due eventi negativi spingono l'attrice a rinchiudersi in casa e a sfogarsi sul cibo. Pizze, gelati, patatine, hamburger e dolci, rendono in poco tempo l'attrice irriconoscibile facendola ingrassare di ben 45 chili.



La sua grande forza di volontà, anche durante questo declino, non l'ha mai abbandonata, spingendola a provare e riprovare diete dalle più leggere alle più drastiche, portandola a perdere chili e a riprenderli velocemente.

Ogni volta che qualche paparazzo la beccava in giro o quando lei stessa veniva invitata in qualche trasmissione o a qualche talk-show, tutti gridavano al miracolo: *“Kristie Alley è dimagrita!”*

Per poi tornare a sentenziare:

*“Ah, come non detto, è nuovamente ingrassata...”*

Ma come dice quel detto: “Chi la dura la vince” dopo anni di sofferenze, di rabbia e di tristezza una mattina, mentre faceva colazione nel suo sontuoso giardino, capì che il problema doveva essere combattuto alla radice.

Iniziò a fare ricerche su ricerche... incominciò lavorare in profondità prima su se stessa, e dopo un breve periodo si accorse che senza fare sacrifici particolari, il suo peso iniziava a scendere e la cosa che la mandò in estasi, fu quella di aver visto con i propri occhi, che i chili persi non tornavano più né il giorno dopo, né la settimana seguente, né i mesi successivi. Perdere un bel po' di chili ha fatto sì che ritrovasse il suo buonumore, quello vero, non qualcosa di ostentato fra sorrisi e battute che fino a quel momento aveva adottato per far credere che andasse tutto bene, nonostante il suo corpo agisse ormai per conto proprio.

E dopo essere dimagrita 45 kg, l'attrice, che nel frattempo non era stata più chiamata da nessuno, si è trasformata addirittura in modella, ritrovandosi in splendida forma a sfilare nella passerella del New York Fashion Week.



Quindi, come mai ci sono persone, che nonostante la loro grande forza di volontà non riescono a dimagrire e altre invece (anche avanti con gli anni) ci riescono?

Cos'è che determina la differenza nei comportamenti umani tra questi due tipi di persone?

La risposta a questa domanda per molte donne in soprappeso è difficile da dare.

Due sono le categorie più evidenti: c'è chi fa sempre le stesse cose e si dispera o si rassegna se non ottiene nuovi risultati e chi invece cambia strategia, cambia il modo di approcciare di vedere il problema e inizia prima di tutto a cambiare il rapporto con se stessa e con il cibo.

Metaforicamente parlando, trovano il libretto d'istruzioni per far funzionare al meglio la loro mente.

Ma il problema principale è che in tanti la fuori non sanno dove cercarlo o non sanno neanche dell'esistenza.

A 60 anni, Kristie è rinata e, ci tiene a sottolinearlo, senza l'aiuto della chirurgia estetica. Diventare consapevole che per dimagrire occorre andare alla radice del problema e decidere di non vivere più al di sotto dei livelli di standard che si era prefissata, sono state le 2 motivazioni principali della rinascita dell'attrice.



Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

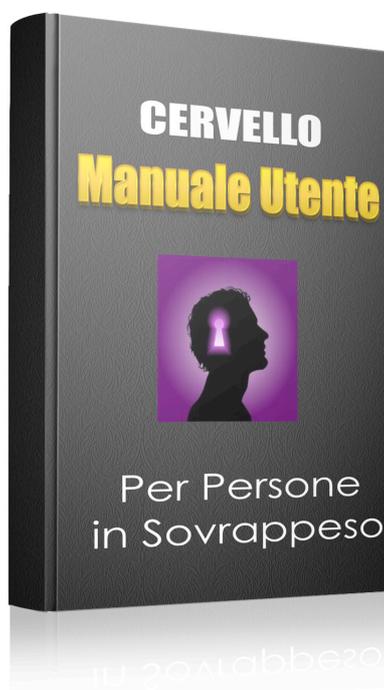
Con l'avvento delle nuove tecnologie sempre più sofisticate, oggi una persona che acquista una Tv a schermo piatto o uno Smartphone, per imparare ad usarli bene deve leggere e guardare le istruzioni d'uso.

Tutti prima o poi, riescono a scoprire i segreti principali per farli funzionare al meglio.

Ma la cosa curiosa è che al giorno d'oggi, la maggior parte delle persone conosce meglio come far funzionare il proprio Smartphone o il proprio iPad, piuttosto che il proprio cervello.

Di solito la gente preferisce studiare il libretto d'istruzioni del proprio Smartphone o della loro nuova telecamera, piuttosto che investire un po' del suo tempo per cercare nuovi strumenti e nuove strategie per far funzionare meglio il proprio cervello.

E di strategie e strumenti pratici per gestire meglio la nostra mente, le nostre capacità e le nostre risorse ce ne sono parecchie, ma molto spesso non sappiamo sfruttarle perché nessuno, né i nostri famigliari, né la scuola, né i nostri amici, ci ha mai informato dell'esistenza di questo libretto di istruzioni.



Per farti capire di cosa sto parlando, iniziamo facendo un esercizio pratico in due step.

## Primo Step

Immagina di avere davanti a te il tuo dolce preferito.... Immagina di avere davanti a te il tuo dolce preferito.... Immagina di avere davanti a te il tuo dolce preferito... Lo hai immaginato?



Ora di a te stessa ad alta voce (per 5 volte) e con tutta la forza di volontà di cui sei capace,

**“che non l’assaggerai e non lo mangerai”**

Immagina il dolce e di a te stessa ad alta voce e con tutta la forza di volontà di cui sei capace,

**“che non l’assaggerai e non lo mangerai”**

Immagina il tuo dolce preferito e di a te stessa ad alta voce e con tutta la forza di volontà di cui sei capace,

**“che non l’assaggerai e non lo mangerai”**

Immagina e di a te stessa ad alta voce e con tutta la forza di volontà di cui sei capace,

# “che non l’assaggerai e non lo mangerai”

Immagina e di a te stessa ad alta voce e con tutta la forza di volontà di cui sei capace,

## “che non l’assaggerai e non lo mangerai”

adesso inizia a rallentare il tempo e inizia a pensare:

**l-e-n-t-a-m-e-n-t-e**

**a-l**

**s-a-p-o-r-e**

**d-e-l**

**t-u-o-**

**d-o-l-c-e**

**p-r-e-f-e-r-i-t-o**

**c-h-e**

**s-i**

**s-c-i-o-g-l-i-e**

**s-u-l-l-a**

**t-u-a**

**l-i-n-g-u-a**

...immagina e sentine il sapore, ascolta il suo gusto con le tue papille gustative.

Chiudi gli occhi e continua a pensare intensamente per ancora 5 secondi al dolce che sontuosamente è dentro la tua bocca e poi apri gli occhi.

Brava/o ottimo!

Adesso se ci fai caso due cose ti dovrebbero essere accadute:

- 1) Hai cominciato a sentire qualche cedimento nella tua forza di volontà,
- 2) Dovresti aver prodotto più saliva

## Passiamo al Secondo Step

Ora, immagina di nuovo lo stesso dolce di fronte a te;

Ora, immagina di nuovo lo stesso dolce di fronte a te;

Immagina questa scena:

*“mentre lo stai avvicinando alla tua bocca, dall’interno del dolce iniziano a spuntare a uno a uno dei vermi, puzzolenti e viscidati che si muovono e poi si contorcono lungo tutto il dolce che stai per mettere in bocca.*”



*Vedi i vermi che escono dal dolce, uno poi due e poi si moltiplicano fino a che iniziano a cadere sulla tua mano...”*

**Stop!**



Adesso fatti caso, dopo aver immaginato il dolce pieno di vermi viscidii puzzolenti, hai ancora voglia di mangiarlo? Oppure hai perso un po' di voglia?

Come mai è successo questo nella tua mente? Perché l'immaginazione è di gran lunga molto più potente della forza di volontà.

La tua mente, mentre immaginavi il dolce pieno di vermi puzzolenti, dapprima ha creato l'immagine, poi i pensieri collegati a quello che ha visto, e poi la tua mente ha generato delle emozioni che hanno pervaso anche il tuo corpo (cioè ti ha fatto provare disgusto) e successivamente la tua mente ha preso una decisione: che non l'avresti mai e poi mai mangiata quella fetta di torta pieni di vermi.

Eppure, se ci fai caso, non c'era nessun dolce. E io non ti ho detto neppure di mangiarlo.

Ti ho avevo solo detto di pensarlo.

**Analizziamo step by step cosa succede nella tua mente quando vedi, pensi, hai voglia di mangiare...**



## LA TUA MENTE CREA PENSIERI

1 => Quando sei colpita da uno stimolo esterno (per esempio: senti il profumo del tuo piatto preferito) o interno (ad esempio: ti senti triste,

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

malinconica o insoddisfatta) e ti viene voglia di mangiare qualcosa di stuzzicante, di goloso... Anche se non ci fai caso, la prima cosa che fa la tua mente è quella di creare dei pensieri, cioè inizia ad associare a quello stimolo dei ricordi e poi dopo averli recuperati... mentalmente sperimenta il gusto o il sapore di tutte le cose sfiziose che hai mangiato nel passato e le immagina.

## CREA DELLE EMOZIONI

2 => In seguito ai pensieri che ti fai, nel momento in cui sei stata colpita da uno stimolo => si creano delle emozioni dentro di te, che non sono nient'altro che stati d'animo (cioè il tuo umore)

## PRENDE UNA DECISIONE

3 => A seconda del tipo di umore in cui ti trovi => prima di agire, di fare qualunque azione => prendi una decisione.

## GENERA UN COMPORTAMENTO

4 => Questa decisione che prenderai, deciderà quale comportamento tu assumerai nei confronti dello stimolo o della situazione che stai affrontando.

## OTTIENI UN RISULTATO

5 => Grazie o per colpa del comportamento che assumerai o delle cose che farai, otterrai un risultato, che potrà essere per te o per chi l'ha subito:

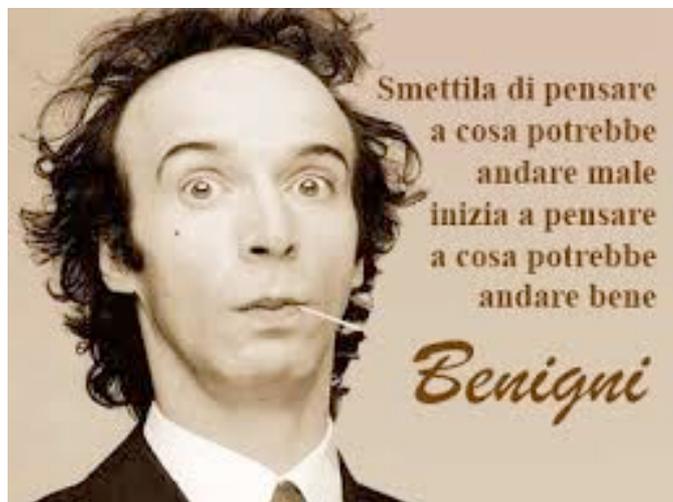
- 1) soddisfacente oppure
- 2) insoddisfacente.

Per cui i risultati che otterrai nel tuo corpo, nella vita o nel business dipenderanno principalmente da:

- 1 i tuoi pensieri (ciò che pensi)
- 2 i tuoi stati d'animo (ciò che dici a te stessa o dici alle persone)
- 3 le tue decisioni
- 4 i tuoi comportamenti (le azioni che deciderai di fare o non fare)

Per cui come puoi capire la differenza che fa la differenza, in fatto di risultati, non è il cibo che mangi ma è:

### 1 come pensi



### 2 come parli



### 3 come decidi



Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

## 4 come agisci



Se pensi a una cosa che ti ha colpito negativamente, automaticamente il tuo umore si abbassa, se invece pensi a una cosa che ti ha dato gioia automaticamente il tuo umore si alza.

Il tuo umore e di conseguenza anche il tuo comportamento saranno diversi, se ascolti una canzone che ti ricorda una situazione che rimpiangi, piuttosto che pensare di ascoltare e poi cantare una canzone collegata a un bel ricordo, giusto?

Quindi o impari a distinguerti, cioè a controllare questi 4 fattori per vivere la vita che vuoi tu, oppure saranno gli amici, i genitori, i colleghi, la televisione, il tuo partner, i dietisti a controllare i tuoi pensieri e di conseguenza il tuo peso.

Vediamo insieme, uno a uno, questi 4 fattori mentali che influenzano di più la tua vita.

## COMPORAMENTI

Uno dei problemi con cui le persone in sovrappeso si scontrano è che vogliono perdere peso velocemente, in maniera comoda, attraverso scorciatoie che si chiamano beveroni, creme, pillole, ecc. senza essere consapevoli al 100% che le diete non fanno ottenere risultati nel lungo periodo.

Abbiamo visto che => a seconda del comportamento che assumeremo di fronte a una certa situazione, a un evento o a una persona, otterremo un risultato piuttosto che un altro e => a seconda dei risultati che otterremo, le conseguenze potranno essere diverse a seconda dei casi.

Se un marito tradisce continuamente (**comportamento**), e la moglie prima o poi se ne accorge, molto probabilmente la moglie chiederà il divorzio (**conseguenza**).

Se una donna mangia tanto e continuamente (**comportamento**), il risultato che otterrà sarà quello di avere un corpo grasso e una salute cagionevole (**conseguenza**).

Se una persona continua sempre a mettersi a dieta (**comportamento**), attraverso rinunce e sacrifici, anche i fallimenti saranno sempre gli stessi (**conseguenza**).

Se uno studente NON studia (**comportamento**), perché preferisce passare il pomeriggio con gli amici al bar, il risultato è che molto probabilmente sarà bocciato (**conseguenza**).

Se non vogliamo più ottenere gli stessi risultati, se NON vogliamo più fallire, dobbiamo cambiare qualcosa, non possiamo comportarci come abbiamo sempre fatto, perché le conseguenze che otterremo saranno sempre le stesse, cioè quelle di essere frustrate, tristi, in colpa, nervose, insicure, deluse, incapaci, inutili, arrabbiate, irritate, sconfitte, fallite, con un corpo che non ci piace, che non ci soddisfa e con poca energia.

Quindi, come si formano i comportamenti che mettiamo in atto e quindi le abitudini?

Devi sapere che i comportamenti utili o dannosi per noi, se ripetuti costantemente nel tempo si TRASFORMANO in abitudini che possono essere utili o distruttive.

Le abitudini vengono create e poi gestite dal nostro inconscio e rappresentano per noi le principali nemiche del nostro cambiamento e del nostro miglioramento.

Tutti i giorni, senza neanche accorgercene, sviluppiamo dei comportamenti ripetitivi che poi si trasformano in abitudini inconsce che contribuiscono lentamente a irrigidirci, diminuendo la nostra elasticità e flessibilità mentale.

Non ci credi?

D'ora in poi a pranzo o a cena prova a sederti a tavola in un posto diverso da quello in cui eri abituata e vedrai che subito proverai e sentirai un certo senso di fastidio nel cambiare posto a sedere (...è il tuo inconscio che sta iniziando ribellarsi alla novità).

Ma la domanda che voglio farti adesso è: perché la nostra mente inconscia crea delle abitudini?

La risposta che devi sapere è:

**Perché le abitudini ci danno sicurezza!**



L'inconscio crea le tue abitudini per proteggerti dalla fatica di pensare. Ti faccio un esempio per farti capire meglio:

Mentre guidiamo la macchina, possiamo parlare, cambiare canale della radio, e fare altre mille cose, mentre il nostro "programma automatico" che è installato nella nostra mente, cambia le marce, rallenta, accelera senza che noi dobbiamo più pensarci.

Le abitudini (programmi automatici mentali) sono talmente usuali, che non ci accorgiamo nemmeno di averle, e non ci accorgiamo di fare le stesse cose, ripetitivamente, tutti i giorni, nella stessa maniera, nello stesso modo e nello stesso luogo.

Nessuno sa dire immediatamente con quale piede scende dal letto, come si fa il nodo della cravatta, come si allacciano le scarpe, ecc. perché sono gesti iper-appresi, eseguiti in maniera automatica, mentre la mente pensa ad altro.

Quindi è questo che devi iniziare a capire:

ci sono delle abitudini (programmi automatici mentali) che ci aiutano a vivere meglio ma ci sono anche abitudini che distruggono la nostra esistenza.

Molti giocatori cominciano con pochi euro, alle slot machine, poi dopo qualche tempo aumentano la posta, poi, passato un po' di tempo, la aumentano ancora di più. Senza accorgersene, si trovano ad affrontare giocate superiori alle loro finanze, assumendo un comportamento al gioco che ormai è diventato compulsivo, che si trasforma in un'abitudine distruttiva per se e per chi gli sta vicino.

## **PROBLEMA**

Quello che è importante che tu sappia è che l'inconscio crea le abitudini ma nel momento in cui le genera, non riesce a capire se quell'abitudine che sta creando sarà utile o dannosa per la persona, lui la crea e basta e al nostro inconscio non gliene frega nulla se con l'abitudine creata di fumare, si contrae il cancro o se mangiando troppo si ingrasserà a dismisura.

## SOLUZIONE

Per cui, se una persona vuole dimagrire definitivamente in maniera diversa da come ha fatto fino adesso, occorre che faccia dei cambiamenti e per farli non basta volerlo solo con la parte conscia (quella parte della mente che vorrebbe cambiare, vorrebbe dimagrire), perché nel processo del dimagrimento e MANTENIMENTO occorre fare i conti anche con l'altra parte della mente, quella inconscia, che gioca una parte della partita molto importante e che non può essere trascurata, perché se si trascura, come già sai, con la sola forza di volontà (parte conscia) non si raggiungerà nessun risultato duraturo nel tempo.

## BUONA NOTIZIA

La buona notizia che adesso ti voglio dare, è che le abitudini non sono scolpite in maniera indelebile nel nostro inconscio ma possiamo CAMBIARLE, trasformarle, MODIFICARLE, eliminarle, crearne delle nuove.

Il professor Ben Fletcher attraverso uno studio ha ottenuto dei risultati sorprendenti insegnando alle persone a rispondere ai “crampi della fame”.



## COME SI PUO' RISOLVERE QUESTO PROBLEMA?

**Facendo qualcosa di diverso, quando sopraggiungono i primi crampi!**

Per esempio: “uscendo di casa e facendo una passeggiata, salendo e scendendo le scale, suonando al vicino di casa e facendosi una chiacchierata, facendo un po' di ginnastica in salotto, ballando, ecc.”

Il risultato conseguito di fare QUALCOSA DI DIVERSO rispetto al mangiare cibo, è stato questo:

***“le abitudini hanno cominciato a cambiare!!”***

## DECISIONI

Il secondo meccanismo che influenza i tuoi risultati sono le tue decisioni.

A monte di ogni nostra azione, di ogni nostro comportamento ci sono state e ci saranno sempre delle decisioni.

Ciò vuol dire che “prima di ogni azione c'è sempre una decisione”.

Non è possibile fare un'azione, senza prima aver preso una decisione (conscia o inconscia).



Il tuo e il mio futuro, come quello di qualunque altra persona, inizia esattamente in questo istante: se desideri un futuro in un corpo migliore, devi prima prendere una decisione su:

1. chi vuoi essere o diventare
2. cosa vuoi fare ADESSO per migliorare il tuo benessere psicofisico
3. come vuoi trasformare il tuo corpo nei prossimi 3-5 anni

Queste sono le 3 domande a cui devi rispondere ora.

Per cui prendi la tua agenda o prendi un quaderno e scrivi la risposta e poi continua a leggere.



Com'è cambiata la tua vita in seguito a una decisione giusta o sbagliata che sia stata, presa oggi, ieri, anni fa?

Pensaci un attimo, anche una piccola decisione può aver influito positivamente o negativamente sulla tua vita.

Chi siamo oggi non è nient'altro che la somma delle decisioni che consciamente o inconsciamente abbiamo preso da quando eravamo dentro la pancia della nostra mamma fino ad oggi. E per lo stesso motivo, tra 5-10 anni saremo la somma delle decisioni che avremo preso da adesso in poi.

Diverse ricerche hanno infatti dimostrato che già nella vita intrauterina, nella fase fetale, siamo in grado di capire quali suoni provenienti dall'esterno ci sono più graditi e quali meno, manifestando il nostro consenso tramite la variazione di alcuni parametri fisiologici e motori, come il ritmo cardiaco e la motricità della testa e degli arti.

Nella nostra vita abbiamo preso miliardi di decisioni, importanti o no che siano state, e tutte hanno segnato il nostro destino.

Qualcuno di voi adesso, per giustificarsi, potrebbe non essere d'accordo su quello che ho appena detto, perché potrebbe pensare che se la sua vita ha preso "una certa direzione", può anche non averlo deciso lei stessa direttamente (per esempio c'è stato un terremoto, è morta quella persona, il partner ci ha lasciato, ecc).

Sì, tutto questo è vero, gli eventi esterni come sopra detto, non possiamo controllarli, per cui non possiamo decidere se oggi il nostro treno arriverà puntuale o no, oppure se ci sarà traffico per strada domani mattina, o tra quella domenica in cui dobbiamo passarla al mare, ci sarà il sole piuttosto che la pioggia, ma è anche vero, che siamo SOLO NOI a dare un significato agli eventi esterni che ci accadono.

Se è vero che non possiamo controllare gli eventi esterni della nostra vita è anche vero che possiamo controllare cosa decidiamo di pensare, di credere, di sentire e possiamo decidere cosa fare rispetto a quello che ci succede.

Pensa ad Alex Zanardi Pilota di Formula 1 che nel 2001 è stato vittima di un incidente automobilistico in cui ha perso tutte e due le gambe. I medici per salvargli la vita gli dovettero amputare le gambe. Quando si svegliò e vide che le sue gambe non c'erano più, non si disperò per quello che gli mancava ma ringraziò Dio per avergli dato l'opportunità di continuare a vivere.



In un giornale ho letto una sua intervista che diceva: ***“Ringrazio il Signore per quello che mi è capitato. Se non avessi avuto un’incidente, oggi non sarei felice.”***

Noi non possiamo controllare gli eventi esterni, ma possiamo controllare il significato che diamo agli eventi. Ti faccio un altro esempio:

se una donna cade dalla bicicletta e tu sei lì e vedi tutta la scena, a seconda del significato che gli dai, potresti decidere:

- 1 di metterti a ridere,
- 2 di continuare a camminare indifferente lungo la tua strada,
- 3 di preoccuparti e soccorrere la donna che è caduta,

Facciamo un altro esempio:

Tu e il tuo partner siete in vacanza e durante la notte, mentre passeggiate per strada, una persona poco raccomandabile con un coltello si avvicina a voi, con aria minacciosa:

tu o il tuo partner potreste avere reazioni diverse (a seconda del vostro vissuto) e decidere di:

- 1 scappare,
- 2 rimanere paralizzati e dargli il portafoglio,
- 3 affrontarlo con decisione

In base alla decisione presa in quel momento, se ci pensi, il tuo futuro potrebbe cambiare completamente. Ricordi il film Ghost con Demi Moore?



Per cui alla fine non è quello che ci accade REALMENTE dall'esterno che ci spinge a prendere quella decisione piuttosto che un'altra, ma è il significato che diamo DENTRO DI NOI all'evento stesso attraverso il nostro inconscio, che determina quale poi sarà la nostra decisione e poi il nostro comportamento.

Certamente il mondo in cui hai vissuto, le persone che hai frequentato, il tuo partner, in parte ti possono aver influenzata, ma poi alla fine sei tu che hai deciso, sei tu che hai scelto di fare o di diventare quello che sei diventata oggi.

Se torni indietro negli anni, sicuramente ricorderai che ci sono state decisioni che hai preso e che hanno letteralmente cambiato il corso della tua vita, e se avessi preso una decisione diversa, oggi la tua vita non sarebbe quella che è.....MA...

...sarebbe completamente differente, forse sarebbe meglio o forse peggio di quella che è attualmente, chi lo sa?

Hai deciso di frequentare una determinata persona o hai deciso di andare in un determinato locale e hai conosciuto l'amore della tua vita, oppure hai deciso di andare in quel luogo e hai incontrato e conosciuto proprio quella persona che ti ha convinto a iniziare a lavorare con lui in quel settore?



Se ci pensi, ogni piccola decisione che hai preso durante il tuo cammino ha influenzato tutta la tua vita: la città in cui vivi, le persone che frequenti, il lavoro che svolgi, i figli che hai, perfino quello che hai deciso di mangiare e che nonostante sai che non dovresti mangiare... hai mangiato, e questo ha determinato il tuo malessere psicofisico.

Per cui se non sei più soddisfatto o soddisfatta del tuo corpo, del tuo lavoro, del tuo partner, della qualità della tua vita, puoi prendere la decisione di cambiare. Se le diete fino ad oggi non hanno funzionato con te, puoi decidere di eliminarle per sempre e passare qualcos'altro di diverso. Tranquilla => Il cosa fare dopo che hai deciso, lo vedremo dopo...

## QUALI DECISIONE HANNO PRESO LE PERSONE CHE SONO RIUSCITE

Tutte le persone in sovrappeso che hanno ottenuto grandi risultati, un giorno, in un determinato momento, hanno preso una decisione importante.

1) hanno deciso di cambiare loro per primi, perché non volevano più vivere nel corpo in cui avevano vissuto,

2) hanno deciso di cambiare loro per primi, cioè hanno deciso di alzare e di mantenere elevata la propria qualità di vita, qualunque cosa accadesse.

Ma cos'è che spinge una persona che vuole dimagrire a prendere delle decisioni giuste mentre altre, nonostante i continui fallimenti, continuano a prendere decisioni sempre sbagliate?

La risposta è una sola: chi arriva a prendere decisioni giuste e utili ha raggiunto quella consapevolezza che l'ha portata a decidere DEFINITIVAMENTE che le diete a lungo termine NON funzionano. PUNTO E BASTA!

Corriere della Sera **Domenica 2 Marzo 2008** Salute

---

La Posta  **PERCHÉ NON FUNZIONA LA DIETA MEDITERRANEA**

di **Riccardo Renzi**

La ricerca cui lei si riferisce, dell'Istituto nazionale di ricerca per alimenti e nutrizione, "scopre" quello che è sotto gli occhi di tutti, cioè che i giovani non mangiano «mediterraneo». E non solo i ragazzi. Segnala che gli unici che si avvicinano alla famosa teorica piramide alimentare sono gli anziani, per il semplice motivo che i vecchi, si sa, apprezzano le verdure più dei giovani e hanno pochi denti (e pochi soldi) per la carne rossa. Su questo argomento scrissi una volta, a commento di una ricerca europea dalla quale risultava che i bambini italiani so-

Ho letto sul Corriere che un'indagine ha mostrato che i ragazzi non vogliono più seguire la dieta mediterranea. Mi rendo conto che è proprio così: anch'io ho un figlio che non ne vuole sapere di mangiare più frutta e verdura e pesce. Si fa tanto parlare

di prevenzione, ma non potrebbero le autorità sanitarie promuovere più efficacemente l'alimentazione della nostra tradizione, magari con interventi anche nelle scuole?

**Giorgia F. Roma**

ché non esiste una sola tradizione alimentare italiana, ma tante almeno quante sono le regioni, se non di più, e perché la maggior parte della gente è convinta che tutti i piatti tradizionali siano "dieta mediterranea", compresi il fritto all'italiana, il «porceddu» e l'abbacchio alla romana. Con pizza e pasta a volontà. Mentre si affaccia un altro pericolo: i costi crescenti dei prodotti alimentari non spingeranno ai frugali consumi dei vecchi pastori, ma verso i nuovissimi cibi spazzatura, a basso prezzo e basso livello di salute.

no i più grassi d'Europa, che la dieta mediterranea «non funziona». Ricevetti naturalmente molte critiche. Ora posso ribadirlo sulla base dei dati Inran: la dieta mediterranea non funziona. Non essendo né medico né tantomeno dietologo, non mi riferisco al contenuto della dieta, che è probabilmente cor-

rettissimo dal punto di vista nutrizionale. Non funziona, perché non viene seguita, e questo per un regime alimentare è un handicap grave. Non funziona perché evidentemente c'è un difetto nell'immagine che viene proposta. Fa riflettere il fatto che la dieta mediterranea sia più "di moda" nei Paesi nordici

che in Italia. Il punto è chiedersi perché. Tra i molti motivi, mi permetto di indicarne uno: nel nostro Paese si insiste a collegare la dieta mediterranea con la buona sana tradizione nostrana, ma questa sovrapposizione non solo allontana i giovani, allentati da ben altre "mode", ma genera pericolosi equivoci: per-

Ha capito una volta per tutte che le pillole, i beveroni, le creme, le tisane e tutti gli altri prodotti che promettono di dimagrire **NON SERVONO A NULLA**.

Ha capito che, se vuole dimagrire veramente, è all'interno della sua testa che deve iniziare a lavorare.

Ha smesso di dare la colpa agli altri ed è diventata consapevole che se c'è qualcosa che non va nella sua vita, lei è l'unica che ha il potere di cambiare le cose.

Purtroppo la fuori, molte persone non ci riescono, perché sono troppo occupate ad accampare scuse, come la super modella di cui ti ho parlato.

Se non riescono a dimagrire o a raggiungere i loro obiettivi o a vivere la vita che vorrebbero, è colpa dei genitori, della dieta, degli amici, della scuola, della Tv, del fatto che non hanno potuto studiare, della mancanza di denaro, oppure sono troppo giovani o troppo vecchie.

Ma tutte queste scuse non sono altro che convinzioni, credenze, che non solo le limitano, ma che lentamente le distruggono dentro.



Decidere di dimagrire una volta per tutte senza l'utilizzo delle diete, delle pillole, dei beveroni, delle tisane, decidendo di imparare ad usare meglio la tua mente per relazionarti correttamente con te stessa e con il cibo, ti da la possibilità di poter cambiare e migliorare definitivamente non solo il tuo corpo ma anche il tuo benessere.

In questo momento, prendere o non prendere una giusta decisione può determinare da qui a 1-3 anni: se sarai felice o infelice, prigioniera o libera.

Credo che tu possa vivere una vita straordinaria se solo decidi veramente di prendere decisioni sul tipo di persona che vuoi diventare non nei prossimi 3 o 6 mesi come fanno tutti erroneamente, ma nei prossimi 1-3 anni e oltre.

L'unico modo per cambiare la tua vita è prendere una decisione vera: lasciar perdere le diete magiche e occuparti di più di capire come funziona la tua mente e di che cosa hai bisogno per farla funzionare meglio.

Le decisioni che stai prendendo adesso, che prenderai tra un'ora, tra due giorni, tra una settimana, al termine della lettura di questi 3 Special Ebook, determinano come ti senti adesso e cosa diventerai nel 2020 e oltre.



## **LE TUE EMOZIONI**

Il terzo meccanismo che influenza le tue decisioni, sono gli stati d'animo (le tue emozioni).

Ti sei mai trovata in un momento in cui andava tutto a gonfie vele, in cui tutto quello che facevi andava benissimo e magari proprio grazie a quel periodo eri più propensa a curare di più il tuo aspetto fisico?

Ma probabilmente ti sarai trovata anche nella situazione opposta in cui tutto andava storto, in cui avevi combinato dei pasticci durante il lavoro (lavoro che di solito facevi con la massima facilità).

Eppure, se ci pensi eri sempre la stessa persona.

Come mai anche i migliori giocatori di calcio o i più forti tennisti in alcune giornate fanno delle giocate magnifiche in maniera semplice e poi in altri giorni ne fanno altre in cui non riescono a fare neanche un goal o un punto?

## **SOLUZIONE**

La differenza va cercata nella condizione psicologica in cui si trovano.

Se sei di buon umore e stai vivendo una situazione positiva, sei più propensa a mettere in pratica nuove idee, a superare nuove difficoltà, perché sei più energica, più frizzante. In questo stato d'animo e con questo buon umore la tua mente è più leggera e sei più propensa, molto probabilmente, anche a curare più te stessa.

Se invece stai vivendo un periodo negativo dove le cose non vanno nel modo che vorresti, è molto probabile che sei giù di morale, sei più confusa del solito, ed è molto probabile che la tua mente sia più pesante e che tu sia meno propensa a curare il tuo aspetto fisico.

Ci sono stati d'animo, come amore, gioia, serenità, fiducia in se stessi, autostima, speranza, allegria, che ci danno energia, voglia di vivere e grazie a questi stati d'animo i problemi davanti a noi li vediamo più piccoli.

Al contrario quando siamo investiti da stati d'animo che ci paralizzano tipo – angoscia, paura, rabbia, frustrazione, depressione, ansia, tristezza, gelosia,

invidia, vergogna, rassegnazione, rimorso, delusione, confusione... per colpa di questi stati d'animo negativi, i problemi davanti a noi li vediamo più GRANDI.

Sappi che tutto quello che ci capita durante la nostra vita non è casuale e a seconda delle situazioni che viviamo, noi tutti entriamo ed usciamo continuamente da questi stati d'animo sia positivi che negativi.

Le nostre decisioni, il nostro comportamento, i nostri risultati finali dipendono tutti dallo stato d'animo in cui ci troviamo davanti agli eventi o alle persone.

Se siamo nervosi affrontiamo le situazioni o ci rapportiamo con le persone in maniera molto differente rispetto a quando siamo sereni, sicuri e felici.

Il caso più evidente di come gli stati d'animo influenzino i risultati si può vedere nello sport.

Prendi come esempio un tennista che ha bisticciato furiosamente il giorno prima di fare il suo incontro con sua moglie per causa di una divergenza di opinioni su come educare il loro primo figlio.

Questo problema non c'entra nulla con l'incontro, ma se il tennista in partita si porta dietro questo stato d'animo negativo, stai sicura che la sua prestazione fisica non sarà delle migliori.

Ragionando con la logica però non ci dovrebbe essere nessuna relazione tra la mente e il corpo, ma in pratica c'è, perché mente e corpo sono collegate tra di loro.

Per cui il tuo stato d'animo è di fondamentale importanza per migliorare non solo la qualità estetica del tuo corpo ma anche della tua vita, perché le decisioni saranno influenzate dal tipo di umore in cui ti trovi in quel momento, che a sua volta influenzerà il tuo comportamento, che ancora a sua volta Influenzerà il tipo di risultato che otterrai.

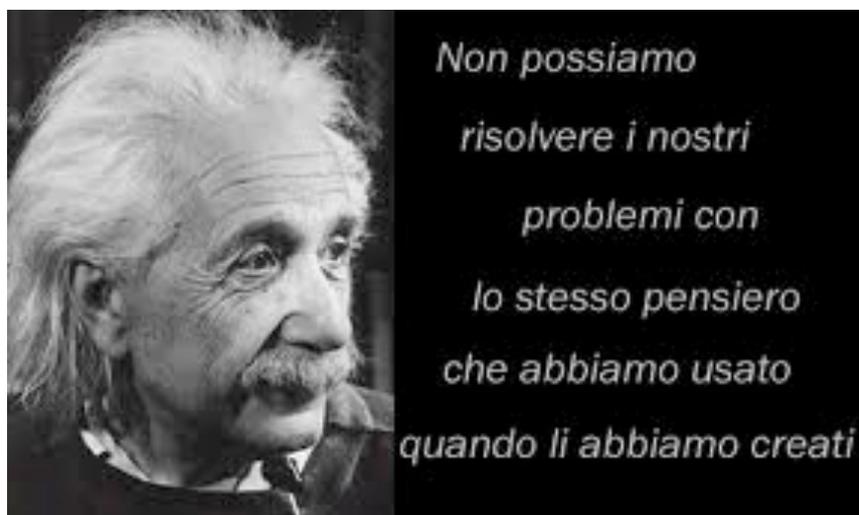
(Ricordi l'esempio del tennista?)

Il comportamento di una mamma serena e felice, di fronte al proprio figlio che ha fatto una "marachella" sarà diverso da una mamma insoddisfatta, delusa e triste, sei d'accordo con me, giusto?

Imparare a gestire gli stati d'animo è la chiave per raggiungere il successo nella vita e nel business.

Sapere COME passare, immediatamente, da uno stato d'animo negativo (che ti toglie energia) ad uno stato positivo (che ti dà energia) è una capacità che devi sviluppare per ottenere il tuo successo nel dimagrimento permanente. Questa capacità l'hanno acquisita tutti i più grandi personaggi di successo che vanno dal business allo sport.

## PENSIERI



Il quarto meccanismo che influenza il tuo stato d'animo e successivamente le tue decisioni, che a sua volta generano i tuoi comportamenti che vanno poi a determinare i tuoi risultati, sono i tuoi pensieri.

I tuoi pensieri creano la tua realtà.

COSA?...

Aspetta un attimo che mi spiego meglio...

Tutto il mondo è stato creato partendo da un pensiero. Anche tu sei stata concepita prima di tutto dal pensiero dei tuoi genitori. Anche le cose che vedi intorno a te, il computer, la tastiera il mouse che stai usando... una volta erano solo un pensiero nella mente di qualcuno.

I tuoi pensieri sono alla base di ogni tuo gesto, in ogni momento della tua vita, tutto quello che sei o fai nasce prima nei tuoi pensieri.

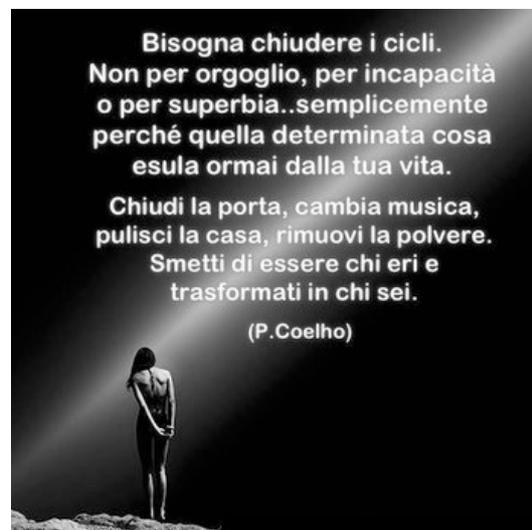
Ma la cosa sorprendente è che i tuoi pensieri non si fermano mai, anche mentre dormi tu pensi. E' stato dimostrato da alcuni scienziati che facciamo un pensiero al secondo, il che vuol dire che in una giornata facciamo oltre 55.000 pensieri.

Questo non vuol dire che facciamo oltre 55.000 nuovi pensieri al giorno, anzi devi sapere che la maggior parte dei pensieri che facciamo sono dei ricordi, sono dei pensieri che abbiamo già fatto ieri, un mese fa, anni fa.

Prova allora a immaginare se il 50% di questi pensieri fossero negativi. Vuol dire che 25.000 pensieri negativi ogni giorno sarebbero nella mente delle persone.

E se come abbiamo detto sono i pensieri che creano la realtà, non vorrei essere nelle testa di chi pensa negativo per il 50% nella giornata.

La bella o la cattiva notizia è che siamo noi con i nostri pensieri che possiamo decidere di scegliere la realtà in cui vogliamo vivere.



Due persone possono vivere la stessa identica ESPERIENZA NEGATIVA e una essere “ furiosa” e l'altra “ felice”.

Possiamo decidere di vedere la situazione economica in Italia che stiamo vivendo in maniera negativa: per esempio come crisi, oppure possiamo decidere di vederla come un'opportunità e viverla trovando il modo che questa situazione negativa possa avvantaggiarci.

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook

Ed è evidente che se la situazione che affrontiamo è la stessa e le sensazioni che sentiamo sono diverse, è intuitivo che lo stato d'animo viene modificato dai pensieri che ognuno delle persone si è fatto dell'evento stesso, da come ne ha tradotto il "significato".

## DOMANDE

Ma ecco la cosa importante che devi sapere. Per pensare e quindi far nascere i pensieri, dobbiamo **farci delle domande** e darci delle risposte.

Tutti i nostri pensieri non sono altro che tutte le domande che noi ci facciamo consciamente o inconsciamente.

Tutti i nostri pensieri non solo altro che un dialogo interno, un botta e risposta tra noi e noi, e ogni volta che valutiamo qualcosa non facciamo altro che porci delle domande e darci delle risposte.

Ogni volta che noi ci facciamo una domanda automaticamente il nostro cervello si attiva per dare una risposta. Un'altra cosa che devi sapere è che il nostro cervello risponde sempre, sia che tu faccia delle domande intelligenti sia stupide. Il cervello cerca sempre delle risposte alle domande che gli vengono poste e, prima o poi, le trova.

Ti sarà capitato di dover rispondere ad una domanda a cui sapevi rispondere e di non ricordarne in quel momento la risposta e dopo qualche ora in cui non ci pensavi più, spuntarti la risposta in mente?

Anche se il tuo cervello stava facendo altro, ha continuato a fare quello che gli avevi chiesto, trovare la risposta alla domanda.

Però Il fatto che il cervello cerchi sempre delle risposte alle domande che gli si fanno può diventare un arma a doppio taglio e se usato bene può migliorare la qualità della nostra vita ma se usato male può procurarci un enorme dolore...

Le domande che ci facciamo determinano chi saremo e la qualità della vita che vivremo.

Se una domanda è intelligente la tua mente si attiverà per darti una risposta intelligente, se una domanda è stupida ti risponderà in maniera stupida.

Di fronte a qualsiasi problema, sarebbe più intelligente farsi una domanda iniziando a formularla con il “COME” piuttosto che con il PERCHE’.

Iniziare una domanda con il perché ci fa rimanere fermi nel problema, iniziarla con il “come”, ci permette di spostarci dal problema alla soluzione.



Se ti capita di prendere una multa, dirsi:

“Perché capita sempre a me? “ non è utile.

Formularla in quella maniera non ci fa ragionare e trovare il modo la prossima volta di non prenderla più.

Formulando la domanda in questa maniera,

“Perché capita sempre a me?”

*la nostra mente potrebbe rispondere:*

“Perché sei proprio uno stupido a parcheggiare l’auto in doppia fila sapendo che non puoi”

Mentre se si inizia la domanda con “COME”:

***“Come posso la prossima volta evitare di riprendere la multa?”***

**ci si avvicina più velocemente alla soluzione!**

Per chi vuole dimagrire, la domanda intelligente da farsi potrebbe essere:

*“Come posso dimagrire”*

Come puoi notare iniziando la domanda con il COME, il focus viene spostato sulla ricerca della soluzione e come puoi vedere il presupposto è:

*“Posso dimagrire”*

Se vogliamo essere più precisi ed efficaci, la domanda che potrebbe aprirti la strada a nuove soluzioni potrebbe essere un po' più articolata, per esempio:

**“Come posso dimagrire *senza mettermi a dieta mangiando tutto quello che mi piace?*”**

Come puoi notare aggiungendo altre due semplici parole si sono ampliati notevolmente i presupposti, perché adesso nella domanda non solo è sottinteso che **posso**, ma che addirittura **posso farlo senza rinunce e sacrifici mangiando tutto quello che mi piace.**

E se continuerai impostando le domande in questa maniera le risposte che il tuo cervello si attiverà a trovare saranno molto più utili e vantaggiose.

Per cui, di fronte ad un PROBLEMA, adesso puoi avere un'altra scelta, diversa da quella che di solito eri abituata a fare:

### **“decidere di farti due tipi di domande:”**

- 1.** quella che ti farà focalizzare sul problema stesso, sulle difficoltà e che ti bloccherebbe....e che inizia con ***il perché?***

Oppure:

- 2.** quella che invece ti aiuterà a focalizzarti sulle possibili soluzioni e ti stimolerà facendoti muovere nella direzione del: *“possiamo farlo senza dieta”*, che inizia con ***“Come Posso”***

La grande differenza tra chi dimagrisce e mantiene il peso e chi invece dimagrisce e poi ingrassa, sta nelle domande che si fanno interiormente.

Quello che insegniamo con il *Metodo DCG* è imparare a dialogare con te stessa nella maniera più utile e produttiva possibile, in modo che tu possa accedere alle tue risorse potenzianti e al tuo potere personale per perdere tutti i tuoi chili in eccesso e raggiungere finalmente il tuo peso forma ideale.

Bene siamo arrivati al termine, ma prima di darci appuntamento al prossimo Special Ebook, vediamo le cose principali hai imparato oggi:

**1) I risultati che ottieni sul tuo corpo, nella vita o nel business** dipendono principalmente da come sei in grado di controllare e gestire queste **4 forze emozionali** che sono dentro di te:

**1 i tuoi pensieri**

2 i tuoi stati d'animo

**3 le tue decisioni**

4 i tuoi comportamenti

2) La differenza che fa la differenza, in fatto di risultati, non è il cibo che mangi ma sono i pensieri che ti fai. Non devi cambiare il cibo ma i pensieri e le parole che ti dici.

3) I tuoi pensieri determinano i tuoi comportamenti in ogni momento della tua vita. Tutto quello che sei o fai, nasce prima nei tuoi pensieri.

4) Prendere il controllo delle domande che ti fai è di fondamentale importanza e imparare a farlo significa avere maggiore consapevolezza e controllo dei tuoi pensieri e di conseguenza dei tuoi risultati quotidiani.

Nel prossimo Special Ebook scoprirai come utilizzando delle nuove tecniche e dei nuovissimi strumenti mentali possiamo iniziare a riprogrammare la nostra mente per eliminare o modificare tutti quei comportamenti che non ci servono o per risolvere una dipendenza da cibo o per correggere un modo di pensare al cibo scorretto e autodistruttivo che invece di farti dimagrire ti fa ingrassare.

Ci vediamo nel prossimo Special Ebook!

## Dr.ssa Stella Laurini

Direttrice e fondatrice di:

[www.dimagrirecongusto.com](http://www.dimagrirecongusto.com)

Seguimi anche su facebook:

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

Dimagrire con Gusto - DcG™

<http://www.dimagrirecongusto.com>

Tutti i Diritti Riservati – Vietata qualsiasi duplicazione del presente ebook