

COME SALUDABLE Y HAZ EJERCICIO GUIONES PARA TERAPIA

Iván Lentijo Fernández

SEPTIEMBRE 2016



HIPNOADELGAZAMIENTO®

No Es Una Dieta, Es Un Cambio De Mentalidad Permanente

www.hipnoadelgazamiento.com

ÍNDICE

- Derechos De Autor Guiones Para Terapia** pág. 3
Sobre Los Guiones Para Terapia pág. 4
Introducción Guion pág. 5
Come Saludable Y Haz Ejercicio pág. 6



Derechos De Autor Guiones Para Terapia

HipnoAdelgazamiento es propiedad de Coaching & Hypnosis Centre.

Coaching & Hypnosis Centre fue fundado en 2012 por Iván Lentijo y es un centro que se dedica a dar servicios de terapia con hipnosis. Además del centro físico, también ayudamos a la expansión de esta intervención terapéutica a través de recursos por internet, tanto de formación como de educación de terapeutas y particulares.

Copyright © 2016 HipnoAdelgazamiento

Todos los derechos quedan reservados mundialmente.

Reservados todo los derechos. No se puede reproducir ninguna parte de esta publicación, ni almacenar en ningún sistema de reproducción, ni transmitir de ninguna forma mecánicamente, en fotocopias, en grabación, digital o de ninguna otra manera sin el permiso de los propietarios de los derechos de autor.

Copyright © 2016 Coaching & Hypnosis Centre. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o distribuirse sin el permiso previo por escrito de Coaching & Hypnosis Centre, 5 Eden Park, Sandycove, Co. Dublin

Está prohibido usar cualquier producto adquirido en HipnoAdelgazamiento.com para uso comercial o venta. Únicamente los profesionales de terapia con hipnosis podrán utilizar los guiones para terapia para su desarrollo profesional de la siguiente forma:

- Puedes usar cualquier producto o recurso que hayas adquirido como referencia para su uso en tu consulta o para la práctica de sesiones individuales o en grupo. Sin embargo,
- No puedes dar copias de los recursos adquiridos aquí a los clientes con los que trabajas, y
- No puedes usar nuestro nombre comercial en conexión a tu consulta privada.

Copyright © 2016 Coaching & Hypnosis Centre

5, Eden Park, Sandycove

Co. Dublin, Irlanda

ayuda@hipnoadelgazamiento.com

Puedes estar conectados con nosotros aquí: [Enlace de Facebook](#)



SOBRE LOS GUIONES PARA TERAPIA

Guiones Para Terapia son recursos para profesionales y para los que están comenzando a ayudar a gente. Un guion para terapia es muy útil para utilizarlo como recurso de ideas y estrategias que pueden ser utilizadas de forma adaptada durante las sesiones terapéuticas.

No es recomendable leer el guion directamente sin ningún tipo de intención o sin incluir información que nos haya proporcionado el cliente.

Dentro del guion, se dan indicaciones sobre donde deberías incluir cualquier información extra que beneficie el resultado óptimo de la sesión para el cliente.

Además, se incluyen espacios para que puedas escribir tus notas. Los guiones son fáciles de usar y depende de la habilidad del terapeuta para hacerlos más efectivos.

La primera parte del guion, incluye una explicación sobre la condición que se pretende abordar, que se puede utilizar de forma introductoria durante la sesión, o como información útil para el cliente.

Además, el tono y el volumen de voz que empleamos en la sesión, también influye en la efectividad de estos guiones.

Recomendamos que las palabras claves se enfatizen. Las palabras claves son aquellas que ha utilizado la persona en la entrevista inicial, y están relacionadas con los cambios positivos que quiere conseguir. De nuevo, recomendamos utilizar la información recibida del cliente para enfatizar puntos importantes, además de los incluidos en este guion.

Aparecen recomendaciones durante el guion, para incorporar información proporcionada por la persona que está en la consulta. Por ejemplo: *(NOMBRAR LOS OBJETIVOS/METAS QUE QUIERE LA PERSONA)*

El estudio del contenido y estructura de este guion, hará que el terapeuta continúe desarrollando su habilidad para demostrar un nivel de competencia adecuado para llevar a su cliente a conseguir los resultados deseados de forma eficiente.

Se recomienda que se realicen pausas entre los párrafos, especialmente en aquellos donde se le pide al cliente que se tome su tiempo.

Las PAUSAS pueden durar entre 3-10 segundos y se indican así: PAUSA



Introducción Gulon

¿Has empezado alguna dieta para adelgazar y te has dado cuenta que era demasiado estricta?

¿Has intentado adelgazar y después de conseguirlo has vuelto a ganar el peso de nuevo?

El problema de las dietas estrictas es que te pueden ayudar a perder peso rápidamente, pero no son sostenibles en el tiempo.

La única forma de poder adelgazar definitivamente es a través de cambiar los hábitos de forma permanente.

Básicamente, se trata de comer sano y hacer ejercicio.

Esto puede sonar fácil, y si no se tiene la mentalidad adecuada, se convierte en una tarea complicada.

Por eso es importante no empezar una dieta si lo que se quiere es tener resultados duraderos. LA palabra dieta implica prohibición y hace que se piense todo el tiempo en comida, generando más ansiedad.

El concepto clave es el de utilizar la palabra comida sana y hábitos alimenticios nutritivos, donde todos los productos tienen una labor positiva para mantener un equilibrio. Además, hacer ejercicio se convierte en un acelerador para conseguir resultados, y la clave consiste en pensar y tener en cuenta los beneficios que el ejercicio aporta a la vida.

Debido a la ocupada vida de la mayoría de las personas, y unido a la pereza que muchas personas muestran, es imprescindible que se tome el ejercicio como una rutina tan importante como ir a trabajar, lavarse los dientes o vestirse. Es decir, quizás no es la tarea que más apetece hacer durante el día, pero reconociendo las ventajas que trae a tu vida.

Y finalmente, convertirlo todo en un hábito importante para la vida, sin excusas y con valentía.



HAZ EJERCICIO Y COME SALUDABLE (Elige Comida Sana y Motívate Para Hacer Ejercicio)

INSTRUCCIONES PRE-INDUCCIÓN

En esta sesión de hipnosis,
vas a aprender a elegir,
porque tienes la capacidad de elegir en tu vida,
y seguro que has tomado muchas decisiones en tu vida,
consciente o subconscientemente,
y lo mismo sucede con tus hábitos de alimentación,
porque ahora es el momento de que elijas vivir sano, comer sano, hacer ejercicio y
sentirte muy bien por ello
y es el momento de dejar atrás esas situaciones pasadas
y empezar una etapa nueva de tu vida,

Para ello en un momento te voy a pedir que con cada número que cuente,
simplemente abras y cierres los ojos,
en un momento te pediré que cierres los ojos, todavía no...

Escucha las instrucciones primero y empezare a contar del 10 al 1
y por ejemplo diré 10,
en esos momentos abrirás los ojos y los cerrarás,
9 abrirás los ojos y lo cerrarás,
8, 7 y llegara un momento que notarás que los músculos de los parpados empiezan a cansarse,
cuando notes que quizás los músculos se empiecen a cansar,
simplemente cierra los ojos
escuchando mi voz, mis instrucciones,
y empezando a relajar completamente cada musculo de tu cuerpo...

en algún momento si te pierdes en la cuenta hacia atrás simplemente
cierra los ojos y escucha mi voz.



INDUCCIÓN DR. FLOWER

Muy bien, bueno espero que estés preparada, preparado para empezar, así que toma una respiración profunda,
cuando sueltes el aire empieza a ponerte más cómodo en la silla o en la cama donde estés,
simplemente permítete cerrar los ojos,
toma una respiración profunda,
porque voy a empezar la cuenta en un momento,
numero 10 abre los ojos cierra los ojos, y te relajas ,
muy bien eso es , 9 abre los ojos cierra los ojos y te relajas,
con cada número empieza a imaginar que los músculos de la parte superior de la cabeza empiezan a soltarse
empiezan a relajarse
imaginando que esa relajación
empieza a moverse hacia abajo de tu cara,
tu cuerpo, cuello, los hombros,
8 ojos abiertos ciérralos,
7 abre los ojos y los cierras,
muy bien, simplemente si prefieres mantener los ojos cerrados, mientras escuchas mi voz está completamente perfecto,
porque a medida que escuchas cada palabra de mi voz
puedes continuar liberando tensión en los brazos,
ajustando tu cuerpo a la comodidad de la silla o la cama donde estas,
6 eso es,
con cada número doblando la relajación
notando como si estuvieras los músculos de los ojos empezaron a estar más cansados,
como si empezases a entrar en un estado donde simplemente te encuentras bien,
5 eso está haciendo que la relajación empiece a transmitirse por tu pecho,
los músculos de tu estómago,
ese estómago que ya has decidido cambiar y cuidar
3, 2 si aún sigues abriendo y cerrando los ojos.



Para el siguiente número permítete mantener los ojos cerrados,
escuchando mi voz
porque ahora puedes centrarte en la relajación de la zona pélvica,
los muslos,
notando como los músculos de esas piernas
que aguantan tu peso,
que se mueven con cada paso,
empiezan a soltarse como si se empezasen a encontrar más sueltas,
número 1... ojos cerrados y empiezas a concentrarse únicamente en las sensaciones de
tu cuerpo,

Especialmente céntrate en las sensaciones de esas dos piernas,
nota la ropa que llevas puesta,
quizás pantalones,
quizás si te centras en tus pies
puedes notar las zapatillas
o los zapatos apretados a tus pies
o los calcetines que están bien ajustados a tus pies,
incrementando con cada palabra esas sensaciones en tu cuerpo, haciendo que mi voz
penetre en tu mente
simplemente dejándote llevar
y notando como tu cuerpo reacciona a mis palabras cuando digo relájate,
relax...

PAUSA

PROFUNDIZACIÓN Y DIRECCIÓN A LUGAR SEGURO MENTAL

Muy bien, porque te das cuenta de la habilidad que tienes para escanear tu cuerpo
mentalmente,
si encuentras algún tipo de tensión
puedes tomar una respiración profunda,
soltando el aire y el estrés o la tensión a la par,
porque tu mente empieza hacerse más receptiva a estas sugerencias positivas,
que van a quedar profundamente incrustadas en lo más profundo de tu mente,
mi voz ira contigo durante la sesión



y será tu voz interior,
porque con cada número puedes doblar más y más ese estado de trance hipnótico,
5,4,3,2,1....

PAUSA

Imaginando que estas en ese lugar seguro donde nadie te molesta,
donde nadie necesita nada de ti ,
porque este tiempo es completamente para ti,
lo único que tienes que hacer es no hacer nada
porque cuando menos haces
mas hace tu mente por ti,
esa mente que te ayuda a hacer los ajustes necesarios
para cambiar las creencias limitantes
que en el pasado te inculcaron...

SUGESTIÓN DE CONFUSIÓN

Para ello, me gustaría que sintieses las sensaciones en tu cuerpo
como si estuviesen penetrando las palabras
cada vez más fuerte dentro de ti,
sintiéndolas como si cada palabra tuviese vida,
porque subconscientemente
no sabes cómo tu subconsciente afecta a tu consiente,
ni tampoco sabes de la forma que conscientemente
tu subconsciente influye a tu consiente
cuando dejas de pensar y simplemente sientes, siéntelo ahora.

ANCLAR LUGAR SEGURO MENTAL

Porque lo importante es que a partir de ahora
utilices toda la imaginación
y sientas, eso es,
durante esta sesión o futuras sesiones,
me gustaría que grabases este estado de relajación que tienes ahora mismo,



cada vez que te diga la palabra vuelve a tu lugar seguro o las palabras vuelve a tu lugar seguro,

simplemente volverás a ese estado

que ahora mismo estas anclando en tu mente,

un estado de trance hipnótico...

vuelve a tu lugar seguro.

(INCLUIR INFORMACIÓN DEL CLIENTE AQUÍ: EL OBJETIVO A CONSEGUIR, LOS CAMBIOS DESEADOS, LAS MEJORAS PERCIBIDAS, LO BIEN QUE SE VA A SENTIR, SUS MOTIVACIONES...)

SUGESTIONES DIRECTAS DE TERAPIA

A partir de ahora

me gustaría que por un momento pensases y sintieses

los cambios que necesitas hacer en tu alimentación y en tu estilo de vida

y cambiar esa mente,

empezar a adelgazar y transformarte en una persona con mente de persona delgada saludable

que quiere su cuerpo por todo lo positivo que tiene,

me gustaría que vieses y pensases en lo que te gusta de tu cuerpo,

en todo lo que agradeces de tu cuerpo,

en aquello que aprecias de ese cuerpo, y

este es el momento de agradecer todas esas cosas que tu cuerpo te da te ayuda y te trae,

y empieces a sentirte bien porque tienes gente alrededor tuyo que te ayuda,

que te entiende y te apoya

en tu decisión de transformar completamente tu forma de pensar sobre la comida,

tus hábitos alimenticios, el ejercicio físico, tu salud y tu imagen,

cada día aprendes que tipo de comida te ayuda a sentirte con más energía,

notando que esa comida te da los nutrientes

que tu cuerpo necesita para sentirse bien fuerte,

cómodo, ligero

PAUSA



Porque cada día te vas a dar cuenta que tus elecciones en la cocina, en el supermercado y en el restaurante empiezan a cambiar, además comes más despacio, masticas la comida, y dejas de comer cuando tienes hambre emocional, lo que significa que escuchas las señales de tu estómago.

Me gustaría que utilizases ahora mismo todo el poder de tu imaginación, para imaginar que entras en un supermercado real, o imaginario y empiezas a andar a través de los pasillos con un carrito de compra, y empiezas a observar que haces el camino que normalmente haces, los mismo lineales sin embargo algo está cambiando... te das cuenta y te fijas en productos que anteriormente no ponías atención, y a medida que haces ese recorrido visual, empiezas a observar los colores de las frutas, vegetales, productos vivos, que te dan más vida, y empiezas mentalmente a observar cómo vas eligiendo productos saludables, lo que significa que eres capaz de leer las etiquetas, darte cuenta de aquellos productos con menos azúcar, con menos productos químicos,

Incluso decidiendo centrarte en productos orgánicos, vegetales, frutas, carnes magras, frutos secos, sintiéndote muy bien, cuando pasas por ese lineal donde en el pasado decidías coger productos con alto contenido de azúcar, grasas , cero nutrición...

PAUSA



Y por alguna razón te empiezan a llamar la atención
productos que son nuevos para ti,
observa el carro de la compra
y nota la diferencia de los productos que estas eligiendo,
además te sientes muy bien
porque sabes que cuando cuidas de tu cuerpo
estas cuidando de la gente a la que quieres,
la gente que te quiere,
que le estas diciendo a tu cerebro que has decidido vivir más,
vivir mejor,
tener más fuerza
y sentirte cada día mejor haciendo elecciones saludables de comida.

AVERSIÓN A LA GRASA Y AL AZUCAR PERJUDICIALES

Muy bien, me gustaría por un momento
que observases dos mesas en tu mente en frente de ti,
son dos mesas donde normalmente se pone la comida
y en una de esas mesas a la izquierda
está la mesa con aquellos productos
que anteriormente en el pasado te hicieron tener sobre peso,
te hicieron perder energía, seguridad, confianza en tu imagen y en tu salud,
observa todos esos productos,
y me gustaría que imaginases toda la grasa, el azúcar que contiene esos productos,
como si fuesen una masa viscosa desagradable,
muy desagradable de color blanco, rosado,
como si fuese todo completamente grasiento,
y empiezas a observar y a oler, ese olor de grasa y azúcares saturados,
que empiezan a entrar por tu nariz,
que se sienten desagradable y notas todos esos productos,
juntándose con esa grasa blanquecina, rosada y con ese olor desagradable,
de grasa pura,
que obstaculiza sus venas,
que rodea o rodeaba los órganos importantes para tu salud,
es muy desagradable, que asco,



PAUSA

Y observa toda esa grasa empezando a gotear la mesa,
cayendo hacia abajo,
las moscas incluso acudiendo alrededor de esa grasa,
como si se hubiesen exprimido todos esos productos poco nutritivo del pasado,

SUGESTIONES DIRECTAS DE ELECCIONES DE COMIDA SALUDABLES

Por un momento te pones a reflexionar
sobre qué tipo de productos vas a empezar a comer, a ingerir y a consumir,
más beneficiosos para ti,
para ello
me gustaría que observases otra mesa,
pero esta vez contiene productos saludables y beneficiosos que tú has elegido,
muy bien, tómate tu tiempo
para decidir esa nueva alimentación nutritiva
que ya has incorporado en tu vida diaria,
observa los colores y los productos detenidamente que habías puesto en ese carrito de
las compras,
ahora están en tu mesa, en tu cocina, en tu casa
protegiendo tu salud, actuando y reduciendo enfermedades,
evitando virus,
actuando todas las vitaminas dentro de ti,
porque sabes que todos esos productos que empiezas a ver encima de la mesa,

PAUSA

Son productos vivos, naturales como tú,
y puedes acercarte a esa mesa de productos saludables y elegir uno de los productos
quizás sea una fruta, un vegetal, y le das un mordisco
y lentamente empiezas a saborear ese zumo
ese sabor que proviene de un plato quizás cocinado por ti,
sano, saludable y se siente muy bien
y te sientes orgullosa de la decisión que has tomado,
lo que significa que cada día puedes seguir tomando decisiones



que te ayudan a sentirte muy bien.

SUGESTIONES DIRECTAS PARA HACER EJERCICIO

Me gustaría que por un momento
te imaginases y sintieses esa vez
cuando hiciste ejercicio
o a lo mejor hiciste algún deporte y te sentiste genial, estupenda,
a lo mejor fue un ejercicio que hiciste ayer, hace un año o hace 10 años,
pero te encuentras ahí y acabas de terminar ese ejercicio físico,
y notas que tu cuerpo aparentemente está cansado,
pero las hormonas que fluyen por tu cuerpo, simplemente te hacen sentir muy bien,
muy bien, muy bien, serotoninas, oxitocinas,
hacen como si cada día quisieras sentirte así de bien
porque sabes que el ejercicio físico ahora es parte importante de tu vida
y decides realizar los cambios necesarios para incorporarlo en tu rutina,
dejas las excusas a un lado
porque te has dado cuenta que
el decir "No tengo tiempo o estoy cansada o cansado son excusas del pasado"

Deja de poner excusas,
actúa, deja de poner excusas,
muévete, deja de poner excusas
haz ejercicio...

Y por un momento
me gustaría que pensases e imaginases
cual es el ejercicio que mejor se adaptaría a tu vida,
y que te ayuda a moverte
hacia la consecución de esos objetivos que te has propuesto,
que ya has avanzado hacia ellos,
1,2,3... ahora
quizás caminar, nadar, bicicleta, gimnasio, bailar, disfrutar de un paseo con tu mejor
amigo, con tu mejor amiga,
o incluso disfrutar de la compañía de tu mascota,



mientras caminas por lo menos 30 minutos al día,
eso es

Porque a medida que pasa cada día
te vas a dar cuenta que disfrutas esa sensación de encontrarte genial,
cada vez que haces una elección que te ayuda a ser más sana,
a tener la imagen que deseas,
notando la ropa cada vez más ancha,
reduciendo grasa, tamaño, kilos,
y sobre todo sintiéndote muy bien.

PUENTE HACIA EL FUTURO CON NUEVO RECURSO ADQUIRIDO

Antes de acabar

me gustaría que empezases a imaginar esos momentos del pasado,
donde quizás comías productos con azúcar, con grasas,
que te sentías perezosa en el sofá,
donde ponías excusas...
pero esta vez que te imagines tomando las acciones adecuadas,
en vez de productos altos en azúcar saturados y refinados
comiéndote esas piezas de frutas,
platos cocinados saludables, bajos en calorías
y cada día que tomas esa lección te sientes muy bien, muy bien,
de igual forma que ahora puedes empezar a sentirte como si ya estuvieses haciendo
esas nuevas decisiones de comer saludable,
siéntelo, siéntelo,
la energía se incrementa, tu cuerpo es más flexible, te sientes más ágil, tu motivación
cada día es más elevada,
comes más despacio, te sientes satisfecha con cantidades más pequeñas de comida,
dejas de comer cuando te sientes satisfecha
y pones la comida de vuelta en la nevera,
o la guardas en un container de plástico,
o incluso la tiras a la basura sin sentirte mal por ello



Porque has decidido dejar de poner basura en tu estomago en tu cuerpo,
y a partir de ahora
te centras en todo lo positivo que tienes en tu vida, en tu cuerpo
en los avances que tienes cada día,
centrándote que a pesar que haya días mejores que otros
te vas a levantar con las ganas,
la motivación y los beneficios que sabes que estos cambios en tu mentalidad que traen
a tu vida,
esos cambios que ahora puedes empezar a sentir dentro de ti, ahora dentro de ti cada
día, eso es.

(NOMBRAR LOS CAMBIOS DESEADOS POR LA PERSONA)

PUENTE HACIA EL FUTURO (HACIENDO EJERCICIO)

Imagínate ahora haciendo el ejercicio físico,
quizás llevas la ropa deportiva puesta
o sintiendo que es el momento
donde has decidido caminar en el descanso del trabajo,
o al salir del trabajo sintiéndote muy bien
después de haberlo realizado,
y notas que tu cuerpo empieza a reducir tallas,
que te empiezas a sentir muy bien,
siéntelo ahora como si ya hubieses alcanzado esa meta,
donde para ti es fácil elegir comida sana, saludable, viva, frutas, vegetales, frutos secos,
donde cocinas y te planificas
donde te das cuenta que te sientes muy feliz,
encantada con la consecución de ese objetivo y muy orgullosa de ti,
y te puedes sentir orgullosa de ti ahora mismo
sintiéndolo en cada nervio, en cada célula, en cada poro de tu cuerpo
porque ya has conseguido esa transformación en tu mente,
y cada día eres más consciente de que tu mente subconsciente
te ayuda a elegir todo aquello que te trae salud,
vida, naturalidad, y te hace sentir bien a ti y a tu familia, amigos, gente
y puedes traer a tu mente esa imagen de ti
teniendo esa mente de persona delgada habiendo adelgazado,



llevando la ropa que te gusta,

CREACIÓN DEL NUEVO "YO"

Y observa cómo pasa el día,
 simplemente centrándote en algo diferente a la comida,
 porque la comida ahora es gasolina para tu cuerpo,
 energía, nutrientes, vitalidad
 y has decidido dejar de utilizarla para cubrir necesidades emocionales,
 y esa foto de ti
 me gustaría que la mantuvieses dentro de tu mente subconsciente
 píntala con colores, con música, con sonidos, con fuerza,
 con energía habiendo adelgazado,
 habiendo conseguido la meta,
 llevando la ropa que quieres y sintiéndote muy bien,
 eso es dentro de ti,

SUGESTIÓN POST-HIPNÓTICA

y esa imagen queda profundamente grabada en tu mente
 y será la primera imagen que te viene en la cabeza cuando te levantas en la mañana,
 y cuando te duermes por las noches,
 la imagen de ti sintiéndote genial
 en control, delgada,
 queriéndote por todo lo positivo que ya has alcanzado
 y todo lo positivo que te da tu cuerpo.

EMERGER

Y este es el momento de empezar a salir de este trance hipnótico
 y para ello voy a contar del 1 al 5,
 y cuando cuente 5 abrirás los ojos sintiéndote muy bien
 sabiendo que tienes las herramientas y recursos que necesitas
 para seguir avanzando en este proceso para siempre,
 1... 2, 3... 4, saliendo del trance hipnótico y saliendo...en el número 5, ojos abiertos
 cuando estés lista para volver a la habitación.

OJOS ABIERTO



... sobre el autor
IVÁN LENTIJO FERNÁNDEZ

He ayudado a cientos de personas a cambiar su vida, tanto en mi consulta privada cómo en los cursos que imparto internacionalmente. Mi objetivo es ayudarte a que consigas el cambio positivo deseado en tu mente y en tu cuerpo de forma permanente y en el menor tiempo posible.

Además, mi misión es seguir creando una comunidad de Terapeutas y personas especializadas en adelgazamiento que pueda multiplicar mi trabajo y ayudar a muchas más personas de las que puedo ayudar yo solo.

Desde 2011, me he formado en Estados Unidos, Holanda, Inglaterra, Irlanda y España y dispongo de una combinación de herramientas para realizar una intervención psicológica única. Si quieres saber más sobre mi formación, puedes revisar mi perfil profesional en [Linkedin](#)

