

CUERPO PERFECTO GUIONES PARA TERAPIA

Iván Lentijo Fernández

SEPTIEMBRE 2016



HIPNOADELGAZAMIENTO®

No Es Una Dieta, Es Un Cambio De Mentalidad Permanente

www.hipnodelgazamiento.com

ÍNDICE

- Derechos De Autor Guiones Para Terapia** pág. 3
Sobre Los Guiones Para Terapia pág. 4
Introducción pág. 5
Cuerpo Perfecto 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

¿Te ha sucedido que empiezas algo con muchas ganas y de repente notas que la motivación empieza a desvanecerse poco a poco hasta volver a los viejos hábitos?

Una de las razones por las que esto sucede es porque no se tiene en mente claramente cuál es el objetivo que se quiere alcanzar, y sobre todo, cuales son los beneficios que esto va a traer a tu vida.

Es necesario que antes de empezar a cambiar tus hábitos alimenticios, escribas en una hoja de papel, todo aquello que es positivo que va a derivarse de ese cambio.

Para adelgazar de forma sostenible, necesitas conocer lo que dicen estudios sobre motivación y el comportamiento humano.

Estos nos dicen que la motivación basada en alejarse del dolor puede iniciar el cambio, pero que es más difícil que el cambio sea sostenible.

Sin embargo, si la motivación está asociada con conseguir placer, es decir para sentirte bien en vez de para no sentirte mal, tu cerebro va a considerar esta motivación más fuerte y duradera.

Por eso, debes descubrir si tu motivación para adelgazar se basa en tener más alegría y ser más feliz en tu vida al cuidarte más (acercarte al placer) o a sufrir menos con los problemas derivados del sobrepeso (alejarte del dolor), ya que según investigaciones, el acercarte al placer es una motivación más poderosa. En muchas ocasiones, se dan motivaciones de los dos tipos, aunque suele haber prevalencia de una de ellas.

Haciendo que tengas presente en tu mente la emoción de lo que vas a conseguir cuando logres adelgazar, va a hacer que tu motivación se eleve y sea más duradera.

En este guion para terapia, se ayuda a la persona a ver, sentir e imaginar su vida teniendo en cuenta las consecuencias de realizar los cambios de hábitos necesarios y las consecuencias de seguir manteniendo unos hábitos de vida poco saludables. Esto hace que la persona tenga que elegir finalmente lo que quiere en su vida, y optar por el camino de la salud y de los buenos hábitos alimenticios.



CUERPO PERFECTO (Enciende Tu Motivación Para Adelgazar)

INDUCCIÓN FIJACIÓN DE LA MIRADA EN LA PARED

Empezamos la sesión de hipnosis para adelgazar,
pon tus pies planos sobre el suelo,
si estas tumbado pon tus manos en una posición cómoda,
quizás sobre los muslos, sobre tu vientre,
y centra la atención en un punto en la pared o en el techo,
mientras mantienes tu cuello mirando al frente,
notando que los parpados se incomodan un poco al mirar hacia arriba,

busca ese punto en la pared, y toma una respiración profunda,
cuando lo encuentres, eso es,
suelta el aire, y cada vez que sueltes el aire, empiezas a liberar tensión, estrés, y cualquier
tipo de nerviosismo, que puedas haber acumulado durante el día,

céntrate en ese punto que has elegido
y tu mirada centrándose en ese punto
excluyendo cualquier cosa que haya alrededor,
y únicamente te centras en mi voz,
esta voz que va a estar contigo y te va a guiar en el procedimiento de reprogramación
mental,
para conseguir hábitos de comida más saludables,

lo que significa que te vas a sentir mucho mejor,
notaras que a medida que sigues centrándote en ese punto en la pared,
los músculos de los parpados empiezan a cansarse,
empiezan a sentirse como si se quisieran cerrar,
empiezan a sentirse más pesados,
porque es normal que cuando te centras en un punto de la pared por un periodo largo
de tiempo,



esos parpados quieran cerrarse y pestañear,

y cuando sientes que prefieres cerrar los ojos y esos parpados se sienten pesados, permite cerrar los ojos mientras escuchas mi voz, eso es,

ahora toma una respiración profunda, suelta estrés tensión, que puedas tener en tu cuerpo, a medida que te centras más en ese punto de la pared o quizás hayas cerrado los ojos,

RELAJACION MUSCULAR

me gustaría que empezases a imaginar o a sentir, los músculos de tu cuero cabelludo, de la frente que empiezan a soltarse,

de la misma forma los músculos de los pómulos, de las mejillas, la nariz, los labios, la barbilla empiezan a sentirse más sueltos, simplemente imaginando como si esos músculos, se tratasen de una muñeca de trapos, sueltos ligeros... muy bien.

A medida que esos músculos de la cara se empiezan a soltar, también puede imaginar que los músculos del cuello, los hombros empiezan a soltarse, porque normalmente en los hombros se acumula tensión, estrés,

y ahora expira...suelta el aire muy bien,

porque cada vez que sueltas el aire, tu cuerpo empieza a sentirse más suelto, es el momento de liberarte de cualquier tipo de tensión, de estrés o preocupación que puedas tener de fuera de esta sesión,

en cualquier momento que notes que tu pensamiento, se va fuera de esta sesión simplemente escucharas mi voz,

y de nuevo volverás a centrarte en mis palabras, muy bien,



puedes ahora mentalmente centrarte en esos brazos,
nota que esos brazos empiezan a sentirse más sueltos también,
de hecho en un momento notarás,
que uno de esos brazos se sienten más ligeros que otro,
centra la atención de esos brazos,
y cuando te diga el nombre de un color,
vas a notar que uno de esos brazos se va a sentir más ligero que el otro,
simplemente identifica que brazo se siente más ligero que el otro..
1,2, 3, azul...

ahora centra la atención de las sensaciones de esos brazos,
identifica que brazo se siente más ligero,

PAUSA

algunas personas lo sentirán un poco, otras personas lo sentirán mucho más,
permite sentirlo a medida que te concentras en esos brazos,
y cuando identificas ese brazo ligero, también puedes decirle que se sienta más ligero,

cuanto más ligero sientas ese brazo,
más profundamente empiezas a estar en ese estado hipnótico,
donde tu cuerpo, donde tu mente comienzan a encontrar un estado idóneo, para recibir
estas sugerencias positivas,
para ayudarte a transformar tu mente, a transformar tu vida,

PAUSA

de alguna forma puedes empezar a soltar los músculos del pecho,
del vientre, la zona pélvica,
y en un momento te voy a pedir que te centres en las piernas,
esas piernas que te llevan, que te traen y que sustentan tu peso,
y que son tan importantes para ti,
y cuando diga el nombre de otro color,
vas a notar, vas a sentir que una de esas piernas,
se siente más ligera que la otra,
tu trabajo es identificar que pierna se siente más ligera,



porque cuando las sientas más ligeras, estas más profundamente en ese trance hipnótico, y te encuentras mejor, más a gusto librándote de tensión, de estrés,
1, 2 ,3 púrpura, púrpura,
céntrate en esas piernas, y cuando empieces a sentirlo,
asiente con la cabeza,

PAUSA

porque cuando asientes con la cabeza, reconoces y empiezas a ser más consciente de las sensaciones ocultas subconscientes de tu cuerpo,
ves cómo se transforma una persona,
que lo sentirás inmediatamente,
los beneficios de mis palabras, los beneficios de tu motivación, y tus ganas de realizar cada cambio en tu vida,
esos cambios positivos que te van ayudar a sentirte mucho mejor, con más energía , con más ganas, con más agilidad, con más salud.

Ahora que estas relajando tu cuerpo,
me gustaría que imaginases tu cuerpo como una pluma,
como si empezases a levitar, como si ese cuerpo pudiese moverse por sí mismo de la silla o de la cama,
como si se tratase, del cuerpo de un fantasma que se levanta imaginando en tu piel, en tus órganos esa ligereza agradable,
que empieza a correr de la cabeza a los pies de tu cuerpo,

PAUSA

muy bien, ahora puedes escanear tu cuerpo
y si hay algún musculo que encuentras algún tipo de tensión o de estrés,
es el momento para que tomes una respiración profunda,
y a medida que sueltas el aire, te relajes y elimines la tensión de ese cuerpo, más y más,
eso es,
porque a medida que sueltas esa tensión,
mis sugerencias, y mis palabras, empiezan a entrar profundamente en tu mente subconsciente,
esa mente donde está guardada los hábitos, experiencias, valores de tu vida,



y que por alguna razón ahora ha decidido instalar programas más saludables para ti, más acordes a tu situación presente, tu situación presente, presente.

PROFUNDIZACIÓN

Para ello me gustaría que utilizaras tu imaginación,
para imaginar una escalera de diez peldaños,
es una escalera muy segura,
observa el color, el pasamano, quizás haya moqueta en el suelo,
porque voy a contar del número 10 al número 1 ,
y con cada número permite doblar tu estado de hipnosis,
10, 9, 8, 7, más profundamente,
6 tu mente, tu cuerpo, 5, 4 entrando en un estado hipnótico,
3,2 donde tu mente se abre a recibir mis palabras positivas, 1...
10 veces más relajado,
muy bien, eso es,

RETO HIPNÓTICO (OJOS PEGADOS)

ahora sabes que si quisieras podrías abrir los ojos verdad,
en un momento te voy a pedir que relajes los músculos de los parpados, hasta un punto
que simplemente están tan relajados, que no funcionan,
que se quedan cerrados y relajados,
pero antes me gustaría que te imaginases, que la parte superior de tu cabeza, es como
si fuera una vidriera,
como si tuviera vidrio, y pudieras ver a través de ella ,
imagina una palabra, una cosa, una persona, un color, un animal, lo que sea que te
venga a la cabeza,
y me gustaría que la visualizases en la parte superior de tu mente,
esa parte que parece como una cristalera arriba,
eso es,
cualquier cosa, objeto, persona, palabra, va a hacer bien el trabajo,
una vez que la tengas me gustaría que la observases, con los ojos cerrados y con el ojo
de tu mente,
eso es, observa
estoy pensando en ti ahora mismo,



siéntelo,

PAUSA

intentas abrir los ojos pero te das cuenta que cuando más intentas abrir los ojos, mas imposible y más cerrados se quedan,
cuando más intentas, más imposible es,
intenta abrir los ojos, y te das cuenta, que cuando más intentas abrir los ojos , más profundamente cerrados y pegados se quedan los ojos,
eso es , eso es, eso es,
cuando más intenta más imposible es, mientras más intentas, mas imposible es, deja de intentarlo, y relájate,

si por alguna razón tus parpados se han abierto, y tus ojos se han abierto, quizás sea el momento de volverlos a cerrar, y continuar con la relajación de sus parpados,
si tus ojos permanecen cerrados, enhorabuena también,
porque significa que estas alcanzando ese estado de conexión con tu mente subconsciente que todo el mundo va alcanzar al final de esta sesión, unos antes, y otros después.

CREACIÓN DE UN LUGAR SEGURO EN LA MENTE

Muy bien, ahora me gustaría que la parte superior de tu mente observases una puerta, voy a contar hasta 3 y cuando cuente hasta 3, me gustaría que te movieses hacia esa puerta,
porque detrás de esa puerta hay un paisaje precioso,
1,2,3 abres la puerta,
me gustaría que notases, observases, y sintieses ese cielo azul,
unas nubes esponjosas llenas de vida,
sintiendo la brisa en tu cara
y es un paisaje que quizás ya hayas estado anteriormente,
o quizás sea la primera vez que tu mente lo está creando,
nadie te molesta y nadie quiere nada en ese sitio,
porque a partir de ahora ese va hacer tu lugar seguro,
un lugar seguro en tu mente,
para ello, toma tres respiraciones profundas ahora mismo,



porque esas tres respiraciones profundas va a ser la señal para volver a tu lugar seguro, haz una señal en tu mente, en tu memoria, de ese lugar seguro,

PAUSA

quizás hay árboles, animales, quizás haya una montaña, quizás estés sola, o quizás con compañía, y lo importante es que te sientas muy bien,

ahora toma una foto mental de ese lugar y grábalo en tu memoria a fuego,

eso es,

porque cada vez que te diga en esta sesión, o sesiones posteriores, "vuelve a tu lugar seguro,"

inmediatamente va a venir a tu mente la foto de ese lugar seguro, y automáticamente te vas a relajar, te vas a sentir bien, en completo control, muy bien,

si has entendido lo que acabo de decir, asiente con la cabeza, para estar seguro que me sigues,

PAUSA

muy bien, porque me gustaría que mis palabras, a partir de ahora, las sintieses y resonasen más fuerte,

que cada palabra entrase por tus oídos, como incluso haciéndote cosquilleo cada vez que las escuchas,

sintiendo la palabra en tu piel, en tu mente, y en tu cuerpo,

y permite sentir las emociones, y las sensaciones con cada palabra,

porque es el momento de que determines las razones por las que estas aquí hoy,

y me gustaría que pensases en todas esas razones, que has identificado para mejorar tus hábitos alimenticios,

para mejorar y adelgazar en tu vida,

te voy a dar un tiempo para que imagines, y pienses en todas las razones importantes, por las que quieres adelgazar,

(PUEDES NOMBRAR LOS OBJETIVOS/METAS/RAZONES QUE QUIERE LA PERSONA SEGÚN TE HA COMENTADO DURANTE LA ENTREVISTA)

PAUSA

eso es, porque esas razones, van a estar presentes contigo hoy, y para siempre,



y va a ser el fuego, la llama que cada día te va ayudar a tomar decisiones saludables, comer cantidades más pequeñas cada día, cambiarte de ropa para hacer ejercicios, o simplemente incorporarlo a tu rutina diaria, de la misma forma que una persona se lava los dientes todos los días, de la misma forma te darás cuenta que el ejercicio, es parte esencial de tu vida, así como las acciones saludables de comida, porque significa que cuando eres más consciente de todos los cambios que ya has empezado a realizar, vas a tener mayor control sobre la comida, y sobre tu vida, y tu mente....

TRABAJO TERAPEÚTICO DE DOS CAMINOS

Ahora me gustaría que te imaginases que estas en un cruce de caminos, a la izquierda hay un camino que va hacia abajo, es un camino fácil de llegar, solo tienes que bajar por la inercia, es un camino cómodo, solo tienes que seguir haciendo lo que has hecho hasta ahora todo este tiempo atrás, con la comida, con tu cuerpo, continuando los malos hábitos, comiendo sin tener hambre, sustituyendo emociones por comidas, o comer por las razones equivocadas, es un camino de recompensas fáciles , rápidas , que en ocasiones te hacen sentir miserables, culpables,...

PAUSA

el camino de la derecha es un camino que te dirige hacia arriba ligeramente, y que lleva consigo, cierto esfuerzo para subirlo, pero este es el camino de la salud, de la libertad, del compromiso, es el camino de tener el control sobre tu vida, el camino de tomar elecciones saludables de comida, y es un camino donde tu cuerpo se siente muy bien, ágil , fuerte y delgado,...

me gustaría que observases el camino de la izquierda que lleva consigo todos los problemas, asociados a tener sobre peso, lo que significa que ese sobre peso, te ha hecho sentir mal en el pasado, piensa como te sientes cuando dejas de cuidarte,



cuando dejas de escuchar, permite estar en contacto con esa sensación desagradable de tener sobre peso,
 de tener malos hábitos,
 dentro de ti sintiendo esas sensaciones que en el pasado te hicieron sentir asqueada o asqueado con tu cuerpo,
 con la forma de comer, con tu forma de pensar, pero cada vez más fuerte de ti,
 notando las ropas, notando la forma de compórtate, la forma de comer compulsivamente sin control,
 y en un momento voy a contar hasta 3
 cuando cuente hasta 3, vas a tomar el camino hacia abajo a la izquierda, de descontrol por un año más,
 en tu mente vas a imaginarlo, a sentir como es ese camino un año después de continuar con los malos hábitos,
 de continuar comiendo porciones grandes, comidas rápidas, exageradamente sin control, ¿estas preparada? 1, 2, 3...

ahora observa en tu mente un año después desde el día de hoy,
 no has hecho ningún cambio,
 todo sigue peor que antes,
 has continuado con los malos hábitos,
 no haces deporte, te da pereza moverte, comes mucho más de lo que necesitas...
 y siente esa decepción ahora mismo, por estar un año más con esos malos hábitos,
 siente esa decepción cada vez más fuerte, más fuerte dentro de ti , por haber dejado que la comida tome el control,
 observa la gente que hay en ese camino,
 siente tu cuerpo, ¿como es tu cuerpo? ¿como te comportas? ¿como se siente? ¿Es eso lo que quieres? *(RECUERDA QUE DURANTE LA SESIÓN DE HIPNOSIS PUEDES PREGUNTAR Y LA PERSONA HIPNOTIZADA PUEDE RESPONDER Y HABLAR SI SE LO PIDES)*

PAUSA

Y ahora cuando cuente del 1 al 3 , te vas a mover en tu mente hacia el año 3 , habiendo hecho 0 cambios,
 habiendo hecho ningún cambio en tu forma de pensar, en tus hábitos alimenticios,



comiendo mucho más de la cuenta,
sin estar en control, observa las consecuencia, tres años después,
1,2,3 ahora...
siéntelo dentro de ti,
ese cuerpo en completo descontrol,
comiendo exageradamente porciones de comidas pocos saludables, dulces, azucares,
todos esos envoltorios,
te sientes muy llena, culpable y siéntelo en tu propia piel, la decepción, esa decepción,
¿cómo es tu cuerpo?, ahora, tres años sin cambios, ¿cómo te hace sentir esa situación?,
decepción ¿Verdad? ¿Cuánto tiempo vas a seguir así?
Tu familia, tus amigos, no es lo que quieren para ti ,
y cuando cuente hasta 3 te vas a mover hacia el año 5 desde hoy, sin haber hecho
cambio
1,2,3...

y nota ahora ese cuerpo cada vez peor, esa mentalidad que come todo lo que hay en
el plato,
incluso lo de los platos de otros,
tu salud está peor que antes,
colesterol, diabetes, las ropas tienes que comprarlas tallas más grandes, tu autoestima
esta por los suelos, siéntelo en tu piel, obsérvalo, imagínalo,
¿Es eso lo que quieres? ¿Es eso lo que quieres?

PAUSA

Páralo ahora, páralo, cuando cuente hasta 3 vas a volver al inicio del camino, 1,2, 3...

Ahora vas a seguir por el camino hacia arriba, el de la derecha, porque es el camino de
la salud, de los hábitos, de los cambios que has decidido hacer
y cuando cuente hasta tres, te vas a imaginar 3 meses desde hoy,
haciendo los cambios en tu vida que te has propuesto, que has dicho, que has pensado
1,2,3....
eso es, muy bien,
observa, nota la diferencia 3 meses después,
nota la forma en que hablas, te comportas, caminas, vistes, siente ahora esos cambios



3 meses, sólo 3 meses después de haber decidido que eso es lo que quieres para ti, y para las personas que te quieren porque sabes que influyes sobre las personas que hay en tu alrededor y cuando cuente hasta 3, te vas a mover un año por ese camino de la derecha del éxito, habiendo hecho los cambios, vas a sentirlo en tu cuerpo, en cada poro de tu piel, en cada nervio de tu cuerpo, como si fuesen ahora mismo sucediendo, 1,2, 3 ahora siéntelo dentro de ti, esa energía, esos cambios en tu vida, nota como has sido capaz, como eres capaz de dejar comida en el plato, sentirte satisfecha, te conoces mucho mejor, eres capaz de decir que no, y te sientes muy bien, la culpabilidad es algo del pasado, la gente te sonríe, y tu sonríes, observa la ropa que llevas puesta, un año después desde el día de hoy, y sintiéndote estupendamente,

y nos movemos al año 3, 3 años habiendo hecho todos esos cambios, que te has propuesto, que has escrito, mira y observa, que todas las mejoras, es espectacular, te quieres, quieres a tu cuerpo, te respetas, piensas de manera diferente has adquirido la mentalidad de una persona saludable y en control, esa persona que te habías propuesto ahí la tienes, has adelgazado, y has mantenido el peso, que habías adelgazado,

y ahora te mueves al año 5, 5 años desde el día de hoy, que bien estupendo, mira , obsérvalo y siente todos los cambios en tu cuerpo, camínalo, mira y haz una foto en tu mente, haz una foto de esa persona que te has propuesto, que te has propuesto ser, sintiendo, hablando como siente esa persona, saludable, en control, delgada, que a partir de ahora ha decidido que su salud, que tu salud, que su imagen, que tu imagen, que sus ganas de llevar la vida, es una prioridad para ti, porque cuando te das prioridad, significa que la gente alrededor tuyo se encuentra con muchas ganas de estar a tu lado,



porque proyectas positivismo, alegría, agilidad, energía, simplemente porque te has dado cuenta que a veces el camino sencillo no es el mejor, y que el esfuerzo ha merecido la pena...

ANCLAJE MENTAL DEL NUEVO "YO"

y haz una foto en tu mente ahora mismo de esa persona, en la que te quieres convertir,

PAUSA

eso es, la ropa que llevas puesta y cuando tengas esa foto en tu mente, grábala en un sitio donde puedas verla, sentirla todos los días, y ponla a color y haz esa foto con mucho color, incluso con tu música favorita, piensa en tu canción favorita, ahora ponle color, y siéntelo dentro de ti, porque cada día, en cada momento,

vas a notar que por las mañanas la primera imagen que te viene a la mente, va a ser al de esa persona que tienes como objetivo, que te has comprometido contigo mismo

y antes de acostarte y realizando estos ejercicios, esa imagen te viene a la mente y te queda grabada y sientes las mejoras cada día, que mejoras los hábitos alimenticios, muy bien,

PUENTE HACIA EL FUTURO

y antes de acabar me gustaría que sientas en un momento del pasado, donde quizás comiste más, o comiste algo que no debías, pero esta vez me gustaría que te imagines comiendo la mitad de la comida, y haciendo una opción de comida más saludable, la intención no es cambiar esa memoria, simplemente es darte cuenta, al ser capaz, de estar en control, opciones más saludables, eso es, imagínate ahora esa misma situación a partir de hoy, tu comida, tu cena, porque has dejado las excusas atrás, el trabajo, la familia, los amigos, los niños, son importantes y lo más importante es que te des prioridad a ti de una vez por todas,



porque cuando te das prioridad a ti, le estas diciendo a los demás que te van a respetar más,

PAUSA

EMERGER

muy bien, y ahora que hemos llegado al final de esta sesión, simplemente voy a contar del 1 al 10, y vas a empezar a mover los músculos, a traer sensaciones agradables a tu cuerpo, puedes abrir los ojos y continuar con las tareas del día, sintiéndote muy bien, motivada....1,2,3 ,4 saliendo de ese estado de trance hipnótico.....5 , 6, 7, 8 sintiéndote más alegre..... mas consciente que nunca, 9, 10, la elección es completamente tuya.

OJOS ABIERTOS



... 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](#)

