

# ACABA CON EL HAMBRE EMOCIONAL GUIONES PARA TERAPIA

Iván Lentijo Fernández

SEPTIEMBRE 2016



**HIPNOADELGAZAMIENTO®**

No Es Una Dieta, Es Un Cambio De Mentalidad Permanente

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

## ÍNDICE

- Derechos De Autor Guiones Para Terapia** pág. 3  
**Sobre Los Guiones Para Terapia** pág. 4  
**Introducción Hambre Emocional** pág. 5  
**Acaba Con El Hambre Emocional** 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 Hambre Emocional

Este guion de terapia con hipnosis va a ayudar a que la persona reconozca cual es la razón por comer de forma emocional.

Seguramente, habrás escuchado el concepto de hambre emocional y hambre físico. Realmente, la mayoría de las personas comen de forma emocional, y nadie está libre de ese mal heredado y aprendido.

Sin embargo, hay gente que come de forma emocional constantemente y por las razones equivocadas.

Como regla general, la comida debería ser una fuente de energía que necesita el cuerpo, por lo que acudir a la comida para cubrir otro tipo de necesidad emocional, hace que rápidamente se creen unos hábitos poco saludables que lleven a sobrepeso o la obesidad.

Es importante utilizar el concepto de partes en terapia, es decir, reconocer que hay una parte de la persona que es responsable por el hambre emocional. Ese comportamiento siempre tiene una intención positiva, y de alguna forma está ayudando a la persona. Sin embargo, ese comportamiento está causando unos efectos secundarios que pueden ser nocivos para la salud física y mental de la persona que come emocionalmente.

El primer paso será explicar la diferencia entre hambre emocional y hambre físico. Después se establecerá contacto con la parte que es responsable del hambre emocional. Posteriormente le ayudaremos a crear alternativas saludables para conseguir lo mismo o más beneficios que le da la comida.

Es un proceso que puede requerir su tiempo, y la repetición de los nuevos hábitos y de las alternativas saludables creadas, es la llave para que finalmente se instauren patrones que hacen que la persona reconozca el hambre emocional y el hambre físico. Esto le llevará a que sea más fácil tomar una decisión alternativa, una vez que reconoce cual es la necesidad que cubre el hambre emocional.



**ACABA CON EL HAMBRE EMOCIONAL (Resuelve el conflicto Interior con la parte responsable del sobrepeso)****INSTRUCCIONES PRE-INDUCCIÓN**

En esta sesión de hipnosis,  
donde vas a romper y dejar atrás esas creencias limitantes  
que te enseñaron cuando eras pequeña  
o quizás aprendiste de forma directa porque no conocías otra cosa,  
y es el momento de dejar atrás esas situaciones  
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 numero 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...)*



Y ahora que tu mente está más relajada  
además está más abierta y receptiva  
para percibir estas sugerencias positivas,  
tu mente subconsciente es capaz  
de hacer los cambios necesarios  
para que continúes con las mejoras de tus hábitos saludables,  
que te ayude a conseguir la meta que te has propuesto,  
tienes un gran poder en tu imaginación y  
me gustaría que empezases a conectar  
con esa parte del subconsciente  
que quizás en el pasado por alguna razón  
saboteo el éxito que deseabas en conseguir la meta de peso  
de cuerpo o sentirte bien con tu figura,

PAUSA

Hay una parte de ti que en el pasado te ha hecho comer más de lo que tu cuerpo  
necesitaba,  
tomar opciones poco saludables,  
o simplemente te ha hecho no seguir los hábitos saludables que ahora quieres seguir.

Me gustaría que empezases a conectar con esa parte,  
porque esa parte ha hecho un trabajo importante en el pasado  
y tiene una razón positiva  
o varias razones por haber realizado ese sabotaje,  
a partir de ahora voy a dejar de hablar a tu mente consiente  
y voy hablar con esta parte responsable del sabotaje,

Me gustaría que le preguntases en tu propia mente  
*(PUEDES PEDIR QUE LA PERSONA HABLE EN ALTO, AUNQUE NO ES NECESARIO QUE  
LO DIGA)*

¿Por qué esta parte no ha querido que adelgazase?

PAUSA

¿Cuáles son los beneficios de estar gorda?

PAUSA



¿Qué ventajas te proporciona el quedarte en la misma situación dónde estabas, sin mejorar?

PAUSA

¿Qué cosa consideraba esta parte que podrías perder al adelgazar o al mejorar tus hábitos alimenticios?

PAUSA

¿Qué es lo que no quiere esta parte que cambie en tu vida?

PAUSA

Eso es...

y me gustaría que por un momento  
entrases en contacto y escuchases esa voz interior,  
sensaciones o intuición  
que conoce y reconoce que en el pasado  
esa parte ha saboteado tu éxito,  
desde un punto de vista que tenía una intensión positiva,  
quizás no lo viste en su momento  
o puedes pensar conscientemente que todo es positivo,  
sin embargo escucha a tu intuición,

¿Qué es lo que ha evitado que adelgazases en el pasado?

Quizás te viene a la mente alguna imagen,  
una foto, palabras  
o quizás en tu cuerpo empiezas a sentir calor en alguna parte,  
o sensación de frío en otra parte,

PAUSA

lo que significa  
que tu mente subconsciente está trabajando para ti,  
porque has decidido  
que a partir de ahora  
para ser más feliz necesitas  
que todas las partes que te componen  
te ayuden a conseguir la meta.



Consciente o subconscientemente  
 había una razón positiva para no alcanzar esa meta,  
 sin embargo  
 ahora me gustaría que conectases con esa otra parte de ti  
 que quieres que tengas una vida saludable,  
 que adelgaces lo que te has propuesto  
 que mejores los hábitos alimenticios  
 y que te encuentres muy bien contigo misma,  
 esa parte creativa  
 que quizás en el pasado te ayudo  
 con otras dificultades de tu vida,  
 a través de crear recursos muy creativos,

**PAUSA**

me gustaría que le preguntases a esta parte  
 ¿De qué forma puedes satisfacer la intención positiva de la otra parte que en el pasado  
 sabotó tu éxito mientras mantienes unos hábitos beneficiosos?  
 quizás puedes crear 10,15 o 25 alternativas  
 que te van ayudar a mantener la intención positiva de esa parte saboteadora del pasado,  
 Hay gente que tiene sobrepeso por protección,  
 por no tirar la comida a la basura,  
 por no querer gastarse dinero en comida sana,  
 porque cree que estando gorda está fuerte....

### **CREAR ALTERNATIVAS SALUDABLES QUE SUSTITUYAN LA NECESIDAD EMOCIONAL POR COMER**

pero hay una forma más saludable,  
 más coherente con tus ganas de sentirte muy bien  
 quizás de todas estas opciones o alternativas, imágenes, flashes o sensaciones que  
 recorren tu cuerpo,  
 hay alguna que llama la atención más que las otras,  
 por eso me gustaría  
 que identificases cual es esa acción consciente o subconscientemente



que además cumple con la intención positiva de la parte que en el pasado saboteo tu éxito,  
 el éxito de adelgazar y tener un cuerpo saludable,  
 quizás puedes conversar en tu propia mente con esa parte del pasado y preguntarle  
 ¿Qué es lo que necesita de ti?

### PAUSA

Porque está esa otra parte de ti  
 que siempre quiere que tengas un cuerpo fantástico  
 y llevar la ropa que te gusta, sentirte ligera,

Y me gustaría  
 que le dijese mentalmente a esa parte del pasado saboteadora ...  
 que te ayude a sentirte bien y ser más feliz...  
 Siempre que satisfagas también esa intención positiva,

### TRANSFORMACIÓN DE SÍMBOLOS

Consciente subconscientemente has creado una serie de alternativas más saludables  
 y a partir de ahora  
 cada día te vas a dar cuenta  
 cuales son las alternativas más adecuadas para sentirte bien,  
 para seguir mejorando cada día,  
 sabiendo cuando es el momento de dejar de comer,  
 escuchando a tu estómago,  
 notando las señales de saciedad en tu estómago  
 quizás puedes identificar esa parte saboteadora  
 y ponerle una imagen o un símbolo en tu mente,  
 y a la par que lo observas en tu mente  
 lo empiezas a transformar en otro símbolo...símbolo de tu éxito  
 que identifique que a partir de ahora  
 las partes que componen tus comportamientos  
 trabajan en conjunto y en equipo para ti,  
 para tu felicidad  
 para que por fin puedas disfrutar



y tener el cuerpo que siempre has deseado  
saludable, fuerte, con energía.

PAUSA

Muy bien,  
y es el momento de que empieces a utilizar  
todo el poder de tu mente  
para observar y sentir dentro de ti  
esos cambios que ya has empezado a realizar,  
esas alternativas al comportamiento del pasado  
que ahora sí se corresponden con tu modelo de vida saludable,  
de escuchar a tu estómago,  
de decidir cuándo comer  
sabiendo que puedes comer cualquier tipo de producto o de comida  
y sentirte bien por ello,  
porque ahora tú tienes el control  
y como tienes el control  
significa que puedes sentir dentro de ti  
todas las mejoras en tus hábitos alimenticios,  
observando y sintiendo como los malos hábitos del pasado  
ahora se han transformado,  
siéntelo, vívelo,

PAUSA

porque estos nuevos hábitos sanos ya son parte de ti,  
*(INCLUIR LOS NUEVOS HÁBITOS SALUDABLES DESEADOS POR LA PERSONA)*

al igual que es parte de tí la nueva naturaleza,  
la nueva mente y mentalidad de persona saludable  
y fuerte emocionalmente que estás consiguiendo,  
y ya has instaurado lo que significa  
que te sientes, piensas, imaginas, caminas, hablas, andas como esa persona en la que  
deseas convertirte  
cada día moviéndote hacia adelante



en la consecución de tu meta deseada.

### **PUENTE HACIA EL FUTURO**

Me gustaría que antes de acabar esta sesión,  
que sintieses en tu propia piel  
como se siente el haber alcanzado ya la meta que te has propuesto  
queriendo, amando tu cuerpo, respetando todo lo positivo que te da,  
entendiendo las necesidades de tu cuerpo,  
y escuchando las necesidades de tu mente,

Y me gustaría que empieces a sentir y a imaginar  
que el problema del hambre emocional ha desaparecido  
Ya has dejado de comer por aburrimiento, para recompensarte  
para protegerte...  
o para sentirte bien  
porque ahora tienes alternativas para conseguir todo eso  
sin tener que acudir a la comida...  
nota y siente tu cuerpo como si fuese más ligero,  
la ropa ha cambiado  
y sobre todo la forma de pensar,  
como una persona delgada saludable  
y que sobre todo te respetas tú,

### **EMERGER**

y ahora  
voy a contar del 1 al 5 cuando cuente 5  
puedes abrir los ojos sintiéndote muy bien,  
con muchas ganas y teniendo la fe y la certeza  
de que estas en el camino adecuado,  
el camino del éxito, la salud y el compromiso,  
1...2...3...4...5 cuando estés preparada puedes abrir los ojos y volver a la habitación.

### **ABRIR LOS OJOS**



*... sobre el autor*

**IVAN 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](#)

