

MANTÉN TU PESO IDEAL 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 Gulon pág. 5

Mantén Tu Peso Ideal 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 Mantén Tu Peso Ideal

Son muchas las personas que se pasan toda la vida engordando y adelgazando continuamente.

Después del esfuerzo que han hecho para conseguir su meta y sentirse bien con su cuerpo, parece como si los kilos empezasen a volver casi sin darse cuenta.

Es muy agradable escuchar las felicitaciones de la gente cuando has alcanzado tu peso ideal, y sentir que la ropa te queda muy bien, llevas la ropa que te gusta, y además tu autoestima se siente por las nubes.

Entonces por qué dejar de sentirse bien. Quizás estés pasando o hayas pasado por un momento difícil en la vida que te ha hecho perder tu rutina o cambiar de hábitos. Sin embargo, eres consciente que no quieres volver al pasado, después de todo lo que has avanzado.

Es el momento de que pares un momento y empieces de nuevo a reconocer tus verdaderas motivaciones que un día te hicieron querer adelgazar y sentirte bien. Tendrás que reconocer qué es lo que está pasando en tu vida y crear recursos que utilizaste en el pasado para conseguir otras metas en tu vida, y así conseguir este nuevo reto también.

Has sido capaz de superar dificultades en tu vida, y ahora vas a convencer a tu mente de que este bache también lo vas a superar, porque te merece la pena lo que se encuentra al otro lado del puente; más energía, más confianza, más autoestima, más ganas de conocer gente, más atracción de tu pareja y muchos más beneficios que vas a grabar a fuego en tu mente.



MANTÉN TU PESO IDEAL (Evita El Efecto Rebote)

INDUCCIÓN

Te invito a que empieces a relajarte,
porque este es el momento de volver a retomar esas metas que te has propuesto
y que te hacen sentir bien,
a pesar de las dificultades que hayas tenido en el pasado
tienes que reconocer que también has hecho cosas bien,
a pesar que hayas o haya habido obstáculos que te han impedido moverte
y cambiar esos hábitos más rápidamente,
ahora es el momento donde vas a aprender cual es el verdadero secreto
para que esos cambios
sean totalmente verdaderos, duraderos y se queden dentro de ti para siempre,
vas a sacar todos los recursos que llevas dentro,
para de nuevo hacer lo que necesitas hacer que te va ayudar a sentirte muy bien,
no porque lo digo yo sino porque tú has elegido,
mejorar tus hábitos alimenticios,
empezar a hacer ejercicios,
y sentirte bien contigo misma,
lo que significa que cada día a pesar de las dificultades
vas a tener en mente los recursos
que en el pasado te ayudaron a conseguir otras metas,

Por eso puedes tomar una respiración profunda a tu ritmo,
cuando sueltes el aire puedes empezar a relajar tensión, estrés, preocupaciones,
cualquier tipo de preocupación que tengas.

Ahora mismo simplemente déjala marchar,
porque cuando dejas marchar esas preocupaciones
estas abriendo tu mente a incorporar información
y sugerencias positivas que te van a ayudar
a que esos cambios se mantengan contigo para siempre,
comiendo despacio, haciendo ejercicio físico, masticando la comida, llevando la ropa que
te gusta,



sabiendo que cuando estas en un restaurante o un supermercado puedes elegir aquellos productos que más ayudan a mantener la salud de tu cuerpo,

Toma otra respiración profunda, y si aún no has cerrado los ojos, puedes hacerlo ahora..
y por tanto tu salud mental,
porque tu salud mental es tu salud corporal,
tu cuerpo, tu mente, permanecen conectados
a medida que te relajas más y más con cada palabra,
con cada letra, con cada sonido que escuchas,
tu cuerpo se siente más suelto,
y tu mente se abre
a buscar dentro de ti donde están esos recursos
que te van ayudar a partir de ahora a decir NO,
cuando tienes que decir NO sin ningún tipo de esfuerzo,
porque sabes que muchas veces tuviste que decir no,
por tu propio beneficio
aunque a veces dijiste Sí, es importante que en esta edad de adulta diferencias entre el
NO y el Sí...

PAUSA

GENERACIÓN DE RECURSO

Y ahora debes tomar una respiración profunda
y cuando cuente hasta 3,
me gustaría que tu mente
te llevase a un momento en el pasado
donde conseguiste algo que parecía difícil
que quizás tenías un sueño, una ilusión, una alegría y que al final lo conseguiste...
para algunas personas puede ser un nuevo trabajo,
conocer una persona, acabar unos estudios, tener un un bebe, empezar una aventura,
viajar...
1,2,3...

Y tu mente te puede llevar ahora mismo
volando esa imaginación a ese momento



donde te sentías orgullosa u orgulloso
de lo que habías conseguido
sabiendo que hubo momentos difíciles,
puedes empezar a reconectar con esa parte de ti
que te ayudo a superar el obstáculo,
quizás eran enseñanzas que aprendiste desde pequeña
o simplemente sabías de los beneficios que conseguir esa meta te iba a traer a tu vida,
estoy seguro que no fue la cosa más sencilla del mundo,
pero sin embargo había algo que te hizo conseguirlo

PAUSA

¿Qué es ese algo?...

PAUSA

¿Cuál era esa razón?...

PAUSA

¿Que en el pasado te ha hecho conseguir cosas de las que te sientes orgullosa ahora mismo?...

PAUSA

¿De que te sientes orgullosa?...

PAUSA

Muy bien

¿Cuáles son las razones por las que te sientes orgullosa?

PAUSA

De eso que conseguiste ¿Cómo lo conseguiste?

PAUSA

(PUEDES ESPERAR A QUE LA PERSONA RESPONDA O SIMPLEMENTE PUEDE RESPONDER EN SU PROPIA MENTE)

Seguramente había un deseo ardiente dentro de ti,
que te animaba cada día
que te ayudaba a pensar a ser positiva en los momentos difíciles,
y ahora tú vas a utilizar esos mismos recursos
para volver a convertirte o seguir siendo una persona saludable,



con mentalidad de persona delgada,
y que está en control de la comida
y que hace ejercicio todos los días conscientemente,
hasta que un día subconscientemente...
has dejado de pensarlo y simplemente lo haces

y para ello voy hablar a partir de ahora con la parte subconsciente de tu mente,
esa parte que haces que respires sin pensar,
que te ayuda a caminar sin pensar,
que hace que tu corazón se mueva sin tener que hacer ningún pensamiento sobre ello,
totalmente automático.

SUGESTIONES DIRECTAS Y GENERACIÓN DE RECURSO

Y para ello me gustaría que pensases y sintieses
esas razones por las que realmente has decidido cambiar los hábitos alimenticios, ser
más saludable y adelgazar,
consiente o subconscientemente
permite que esas imágenes, esas sensaciones, esos colores que ves en tu mente, voz
interior
que sientes en tu cuerpo,
que intuyen y empiezan a brotar dentro de ti,
expandiéndose por cada célula de tu cuerpo,
porque estamos hablando ahora mismo con esa parte intuitiva,
creativa, que en el pasado te ayudo a conseguir objetivos, metas
y además te ayuda a solucionar problemas, dificultades, retos
que has visto últimamente para conseguir tu meta,
porque las razones que tienes para adelgazar y mantener tu peso ideal,
vas a unirla a la pasión, que tienes por tu familia, amigos...
y a partir de ahora
vas a utilizar esa acción, ese compromiso
para conseguir esta otra meta,
porque se siente bien,
porque te sientes muy bien
sabiendo los beneficios que te esperan al otro lado de ese río,



que aparentemente es difícil de cruzar,
 pero esperas el momento más adecuado para cruzar ese puente
 que te ayuda a cruzar el río que está entre tú y tu meta,
 la meta de la salud, la meta de tu imagen,
 de llevar la ropa preciosa que siempre has deseado,
(INCLUIR LAS MOTIVACIONES DE LA PERSONA Y LOS CAMBIOS DESEADOS)

comer despacio, dejar de comer cuando estás satisfecha, beber agua, masticar la comida,
 y además haciendo elecciones saludables en el supermercado,
 vegetales, productos con mucho colorido,
 están sueltos, prácticamente sin empaquetar
 y estando en control de la comida procesada,
 porque sabes que ahora tú tienes el control
 y que has decidido conseguir tu meta,

ORDEN POST-HIPNÓTICA

y cada día por la mañana, por la tarde y por la noche,
 cuando haya una dificultad
 vas a pensar en esos momentos del pasado
 donde de alguna forma a pesar de que no era fácil,
 conseguiste traspasar las dificultades,
 superar los obstáculos ,
 y conseguir esas metas,
 estudio, familia, dinero, ropa, hogar, un vehículo, amor, amistad...
 y sabes de los beneficios que te trae a tu vida,
 los beneficios que me gustaría que empezases ahora a pensar a imaginar y a sentir
 dentro de ti,
 creando esa foto de persona delgada y saludable,
 porque ha sido capaz de dejar atrás
 y abandonar pensamientos negativos,
 has perdonado si alguien o algo te hizo daño en su momento
 o influyó a que engordases más de lo que querías,
 porque te has dado cuenta que esa parte de ti que te hizo engordar tenía una intención
 positiva



y ahora todas las partes trabajan juntas,
para ayudarte a conseguir tu felicidad,
y sabes los beneficios que tienes cuando adelgazas, en tu salud, en tu mente, es
fenomenal.

SUGESTIONES DIRECTAS

De nuevo aprovecho para instalar en tu mente profundamente
todos los beneficios que te hicieron estar aquí hoy,
porque sabes las consecuencias negativas de rendirte
pero quizás te arrepentirías para siempre,
Sin embargo, si sigues hacia adelante
podrás descubrir cuáles son tus límites
y te sorprenderás a ti misma,
que el límite está mucho más allá de lo que habías pensado inicialmente
cuando le pones pasión,
cuando te comprometes y cuando perdonas.

CREACIÓN DEL NUEVO "YO" Y PUENTE HACIA EL FUTURO

Por eso me gustaría que trajeses a tu mente,
esa persona y que te sientas ahora mismo como si lo hubieses conseguido ya,
tú...
observa siente ese cuerpo delgado,
esa mente saludable que piensa como una persona delgada,
con personalidad,
sin dejar influenciarse negativamente por otros,
con personalidad, carácter, pasión
todos los atributos que te definen los utilizas en tu propio beneficio,
PAUSA



ANCLAJE DE COMPROMISO

y puedes ahora hacer ese compromiso contigo mismo
simplemente cerrando uno de tus puños
(PEDIR A LA PERSONA QUE CIERRE EL PUÑO)
y sabiendo que esa es la señal que te indica
que te comprometes a cambiar
a hacer los cambios que sean necesarios, a superar las dificultades,
a comer de forma saludable,
a cuidar de tu salud,
a respetar tu cuerpo, a quererte, a querer todo lo positivo que tiene tu cuerpo
ese vehículo que solo tienes uno y que va a estar contigo para siempre.

Ahora puedes sentirte como si ese vehículo estuviese en las condiciones que realmente
te has propuesto
y ahora te has comprometido,
y cada vez que haya alguna dificultad
simplemente puedes cerrar ese puño
para recordarte que eso es un compromiso de por vida, de por vida,
tanto en los buenos como en los malos momentos
este compromiso estará presente en tu vida,
no importa cuántas dificultades tengas en tu vida,
siempre vas a darte prioridad, siempre,
y siéntelo ahora, dándote prioridad,
viendo y sintiendo esas escenas del pasado
como si estuviesen sucediendo ahora mismo,

Pero tú has cambiado,
tu eres una persona con la misma esencia pero con unos valores diferentes,
porque has decidido desechar información del pasado inútil
y quedarte con todo lo beneficioso
que aprendes cada día sobre tu cuerpo, tus emociones y el respeto sobre ti misma,
y estas palabras quedan profundamente en tu mente subconsciente,
mi voz estará contigo,



será tu voz interior que te ayude, te anime, y te lleve cada día a realizar los cambios de forma exitosa,
hasta convertirte muy pronto en esa persona deseada, muy bien.

EMERGER

Y ahora lentamente

voy a contar hasta 5 y cuando cuente 5,

puedes abrir los ojos volviendo a la habitación sintiéndote genial,

motivada y con muchas ganas de volver a realizar cambios,

seguros y sostenibles,

1, 2, 3 volviendo a la habitación cada vez más consciente,

número 4 estirando los músculos

y numero 5 totalmente ojos abiertos

y con muchas ganas de realizar todos los cambios.

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](#)

