

# QUIERE A TU CUERPO 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 Guion** pág. 5  
**Quiere A Tu Cuerpo** 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 Gulón Quere A Tu Cuerpo

La presión que se ejerce por tener un cuerpo perfecto en la sociedad, hace que asuma más estrés del que se necesita para intentar conseguir los supuestos estándares de belleza.

Sabemos que unos niveles elevados de estrés hacen que se libere cortisol en el organismo, lo que influye negativamente en el normal proceso metabólico del cuerpo. Además del estrés, y otros factores que hacen que la persona utilice la comida por las razones erróneas, existen factores culturales heredados que influyen en la forma en que las personas se alimentan.

Son muchas las personas que reconocen que la influencia del pasado, ya sea por la forma en que se les ha educado, o por momentos difíciles o traumáticos del pasado, han hecho que se hayan creado un programa erróneo sobre la alimentación y los hábitos de vida saludables.

Por ejemplo, son muchos los que han oído desde pequeños, tanto por familiares como amigos y educadores, frases del tipo "tienes que comerte todo lo que hay en el plato" "si eres bueno te compro unas chuches" "tienes que comer mucho para estar sano y crecer fuerte"...

Además, durante la infancia, también se pueden haber producido hechos con los amigos o compañeros del colegio que les llevó a tener un determinado apodo relacionado con el sobrepeso.

Todo esto, hace que muchas personas hayan crecido con una reprogramación mental errónea, y es necesario tomar los siguientes pasos:

- 1- Entender cuál es la programación errónea creada y las creencias limitantes sobre la comida que se tienen.
- 2- Agradecer por lo positivo y perdonar cualquier situación o persona/s que hayan causado esa programación errónea, directa o indirectamente
- 3- Comprometerse a dejar atrás los viejos hábitos y adquirir unos hábitos nuevos más alineados con el momento presente y con los deseos de la persona.

Una vez que la persona sigue este procedimiento, se encuentra en disposición de empezar de nuevo y dejar atrás las limitaciones. Crear un camino claro sobre las nuevas actividades a realizar y nuevos hábitos de vida más saludables, teniendo en cuenta que el ideal de belleza, es aquél con el que nos encontramos cómodos, independientemente de lo que se intenta crear por los medios de comunicación.



## **QUIERE A TU CUERPO (Rompe Las Creencias Limitantes Del Pasado Sobre Tu Cuerpo Y Libérate)**

### **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 párpados 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...)

### **REGRESIÓN A CREACIÓN DE CREENCIA LIMITANTE**

Y para ello,  
me gustaría que te imaginases que estas en una sala de cine,  
y que vieses a través de esa pantalla  
y observases todos los momentos cuando eras una niña,  
donde se creó esa creencia errónea sobre tu cuerpo,  
sobre la comida  
sobre los hábitos alimenticios, el ejercicio...yo no lo sé  
pero tú sí,  
seguramente conozcas, conscientemente,  
o subconscientemente,  
esas creencias que te han hecho pensar de forma poco saludable,  
para ti, y para tu cuerpo,  
porque este es el momento para empezar a cambiar esas creencias,  
es el momento de determinar  
una vez que sabes cuales son todas esas palabras, esas personas..  
que influyeron en la persona que eres hoy,

### **PAUSA**

simplemente quedarte con lo positivo de todos esos momentos,  
y muévete hacia una nueva etapa,  
con nuevas creencias más útiles para tu momento presente...

Simplemente imagínate en una sala de cine,  
observando, escuchando a esa niña  
o quizás adolescente,  
como tu madre, tu padre, o tus abuelos te decían que tenías que comerte todo del plato  
o quizás que eras un poco especial para las comidas,



o a lo mejor te recompensaban con algún tipo de comida cuando hacías algo bien,  
 o te castigaban sin tu comida favorita  
 por un comportamiento que no aceptaban,  
 observa ahora mismo en tu mente,  
 esa pantalla de cine  
 y quizás te venga a tu cuerpo  
 a tu mente,

sensaciones, imágenes que tienen algún tipo de sentido,  
 podrás ver también y sentir quizás esos momentos  
 que subconscientemente han marcado los años posteriores de tu vida,  
 y la forma en que te relacionas con la comida,  
 quizás ocultando alguna necesidad en la comida  
 o intentando conseguir emociones o sensaciones  
 a través de esa comida, eso es,,,

### **ESTABLECER RAPPORT**

Por un momento,  
 me gustaría que siguyes observando y sintiendo,  
 porque quizás escuchas las voces o ves alguna persona,  
 que no es de tu mayor agrado o es un momento de tu vida que tampoco tienes grandes  
 sensaciones positivas...

si en algún momento durante esta sesión, sientes alguna emoción fuerte o de tensión  
 emocional,

es positivo y estás en un lugar seguro y protegida,  
 una vez que estés preparada, preparado,  
 porque entiendo que puede existir una carga emocional  
 al ver y observar a esa gente  
 familiares, amigos que te influyeron para tener el cuerpo,  
 para tener los hábitos que tienes hoy.

*(INCLUIR LOS MALOS HÁBITOS QUE LA PERSONA QUIERE CAMBIAR)*

**PAUSA**

### **CREACIÓN DE RECURSOS**



**HIPNODELGAZAMIENTO®**

Porque este el momento de que pares la película,  
porque vas a verla desde otro punto de vista,  
me gustaría que ahora te imaginases que vuelves a ese momento,  
atrás,  
pero esta vez teniendo la experiencia y teniendo la mentalidad que tienes con tu edad  
actual,  
pero viviendo esos momentos como si fueses la niña o el niño  
o el adolescente o la adolescente que eras en ese momento  
pero teniendo los recursos que tienes hoy,  
teniendo la experiencia que tienes como persona adulta,  
ahora observa como si fueses esa niña de nuevo,  
pero teniendo la experiencia,  
la capacidad que tienes hoy, eso es,  
observa cual es la diferencia  
cuando te das cuenta  
que si tuvieses la experiencia que tienes hoy  
quizás hubieses echo las cosas de otra forma,

**PAUSA**

e incluso cuando cuente hasta 3,  
me gustaría que te metieses dentro de esas escenas que marcaron tu pasado  
y tu relación con la comida,  
y que bien veas a través de tus ojos,  
lo mismo que veía, oía y sentía esa niña,  
pero esta vez teniendo la experiencia de una mente adulta,  
1,2,3.... eso es siente, observa e imagina

ahora cuando tienes los recursos de tu vida presente,  
cuando tienes la confianza,  
la capacidad para decir que no,  
para tomar decisiones con mayor personalidad muy bien,  
y te das cuenta que cuando tienes los recursos necesarios  
simplemente es más fácil,  
afrontar la situación



porque no tenías otro conocimiento,  
pero ahora es el momento de dejar atrás todas esas creencias.

*(NOMBRAR LAS CREENCIAS LIMITANTES A DEJAR ATRÁS)*

PAUSA

## COMUNICACIÓN Y COMPROMISO DE CAMBIO

Me gustaría que te movieses hasta el momento presente en tu mente,  
habiendo visto,  
sentido en tu cuerpo  
todas esas escenas del pasado,  
teniendo los recursos de una persona adulta,  
me gustaría que saltases de esa pantalla,  
y te pusieses en pie delante de todas las butacas de ese cine imaginario,  
e imaginases todas esas personas,  
de amigos y familiares,  
desconocidos, educadores  
que influyeron en el peso y en la forma que te sientes hoy  
en relación a la comida,  
y que te lo imaginases enfrente de ti,  
quizás te sorprenda alguna de las personas  
o imágenes que estás viendo,  
porque este es el momento donde les vas a agradecer  
por una parte todo lo que ellos creyeron que era positivo  
y todos lo que te ayudaron de alguna forma  
a hacer la persona que eres hoy,  
y además les vas a decir que has decidido ser otra persona,  
una persona que es capaz de tomar sus propias decisiones,  
decisiones saludables  
de tomar decisiones que te ayudan a sentirse bien con tu cuerpo,  
con tu forma de pensar, de sentir, y de reaccionar sobre la comida,  
así que por un momento  
en tu propia mente



imagínate todas esas personas en frente,  
y diles en tu mente que les agradeces todo lo que intentaron hacer bien por ti,  
quizás puedes dar un abrazo,  
a tu padre, a tu madre...  
es el momento de que les digas que has cambiado,  
que a partir de ahora  
vas a continuar tomando tus propias decisiones,  
sabiendo los beneficios que te traen a tu vida el tomar opciones saludables de comida,  
comer porciones pequeñas,  
escuchar las sensaciones de tu estómago,  
dejar de comer cuando has tenido suficientes comidas,  
hacer ejercicios eso es.

*(NOMBRAR LOS CAMBIOS QUE QUIERE CONSEGUIR LA PERSONA; LOS NUEVOS HÁBITOS SALUDABLES)*

### **SUGESTIÓN POST-HIPNÓTICA**

Y ahora es el momento  
donde simplemente  
escuchas los aplausos de la mayoría de esas personas,  
la mayoría aceptan y te comprenden  
que eres una persona diferente,  
y sienten que quizás no hayan podido inculcarte lo que tu hubieses encontrado más  
beneficioso,  
sin embargo, es el momento de cruzar un puente,

pero antes de cruzar ese puente hacia tu nueva etapa de vida,  
me gustaría que escuchases en tu mente  
los aplausos de todas esas personas que te quieren,  
que te respetan,  
que te apoyan en tu nueva decisión,  
siente dentro de ti esos vítores por tu decisión de haber cambiado totalmente,  
de haber tomado decisiones más saludables  
a pesar de lo que te dijeron en el pasado,



porque cada vez que juntes las manos como si estuvieses aplaudiendo  
vas a escuchar en tu propia mente esos aplausos,  
incluso ahora mismo  
puedes imaginar o juntar tus manos  
como si estuvieras aplaudiendo,  
y notando,  
escuchando los aplausos en tu mente,  
y grábate queda grabado en tu mente  
que ese símbolo de tus manos juntas,  
te va ayudar a recordar  
que has decidido dejar atrás esas creencias limitantes  
porque sabes que hay otra gente en la que puedes fijarte  
que te ayude a ser más saludable,  
a hacer ejercicios, a motivarte y a sentirte bien con tu cuerpo  
y con tu forma de pensar sobre la comida,  
y cada día  
eres más observadora  
sobre esas personas que te ayudan a hacer mejor tu vida.

### **PUENTE HACIA EL FUTURO**

Ahora es el momento  
de imaginarte ese puente  
que te va a llevar a tu nuevo estado  
de saber exactamente en cada momento  
lo que tu cuerpo necesita,  
ahora cuando cuente hasta tres,  
me gustaría que empezases a cruzar ese puente imaginario  
y al otro lado del puente  
vas a ver todos los cambios que desees  
como si fuesen completamente reales,  
notando con cada número  
como tu cuerpo cambia,  
tu forma de pensar está adaptada a tus nuevas creencias,  
1, 2, 3....



deja atrás esas creencias limitantes,  
cruza el puente,  
y empiezas a sentir dentro de ti,  
en cada musculo, en cada célula, en cada nervio de tu cuerpo  
que posees unas nuevas capacidades y recursos  
para tomar decisiones saludables de comida,  
te juntas con gente que te apoya en tu decisión de mejorar,  
y te das cuenta que cuando mejoras tú,  
también mejora la gente de tu alrededor,  
la gente que quieres,

imagina y sintiendo que eres esa persona que otras personas admiran,  
indirectamente te has convertido en una persona con hábitos de comida saludable  
que deja de comer cuando está satisfecha,  
que entiende las emociones y las sensaciones  
y además tienes los recursos para gestionar momentos difíciles  
de estrés, aburrimiento, apatía, felicidad, recompensa  
sin tener que acudir a la comida para crear esas emociones dentro de ti,  
porque ahora mismo  
y antes de acabar  
me gustaría que te imaginases  
que ya tienes todas esas sensaciones dentro de ti,  
siendo la persona que un día te pusiste como objetivo ser,  
sintiendo todos esos beneficios dentro de ti,  
muy bien,  
eso es

sintiéndote cada vez mejor,  
demostrando que puedes avanzar cada día para ser una mejor persona,  
para tener ese cuerpo que tú has decidido tener  
y además sentirte muy bien contigo misma,  
eso es,





porque estas sensaciones y esa imagen de ti queda grabada profundamente en tu mente, salud, sensaciones positivas, confianza, seguridad, compromiso, que te ayudan cada día a felicitarte por tus avances en este viaje de conseguir un cuerpo y una mente de persona delgada y saludable, comprometida.

## **EMERGER**

Ahora, lentamente

voy a contar del número 1 al número 5,

con cada número empiezas a ser más consciente

y volviendo a la habitación,

sintiéndote muy bien

y preparada para continuar con energía y motivación

con tu actividad diaria...

cuando cuente 5 abres los ojos sintiéndote fenomenal, genial,

con muchas ganas de continuar tomando decisiones saludables,

que te ayudan a ser mejor cada día,

1, 2..puedes empezar a traer las sensaciones de nuevo a tus músculos,

3, 4 estirando los músculos sintiéndote muy bien...

y numero 5 ojos abiertos...lo has hecho genial

## **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](#)

