

# **Adelgaza** *Con Autohipnosis*



**Reprograma Tu Mente Subconsciente  
Y Mejora Tu Relación Con La Comida**

**IVÁN LENTIJO**

# **Adelgaza Con Autohipnosis**

**Reprograma Tu Mente Subconsciente Y Mejora Tu Relación Con La  
Comida**

***Copyright 2016 by Ivan Lentijo***

Todos los derechos de autor están reservados. Todos los materiales tienen copyright © Ivan Lentijo. Ninguna parte de este material puede ser reproducido sin previo consentimiento del autor.

## **ÍNDICE**

**1 – Lo primero es lo primero**

**2 - ¿Te ha pasado esto alguna vez?**

**3 – Muchos desconocen esto**

**4 – El proceso de cambio y aprendizaje**

**5-Cómo son creados los hábitos alimenticios**

**6- Historia de las porciones grandes**

**7- La solución**

**8- Mejora del sentido del gusto**

**9- Por qué autohipnosis?**

**10- Cómo conseguir resultados excelentes**

**11- Este es el método para conectar tu mente y tu cuerpo**

**12- Método de autohipnosis paso a paso**

- a) Qué es la hipnosis?**
- b) Que es la autohipnosis?**
- c) Como inducir la autohipnosis?**
- d) Como te puede ayudar la autohipnosis?**
- e) The conscious and the subconscious mind**
- f) Mente consciente**
- g) Mente subconsciente**
- h) Pre-requisitos básicos para ser hipnotizado**
- i) Es seguro realizar autohipnosis?**
- j) Seguridad personal y confidencialidad**
- k) El poder de tu imaginación**
- l) Preparación antes de practicar autohipnosis**
- m) 5 pasos para aprender autohipnosis**

**PASO 1 – Clarifica tus objetivos**

**PASO 2 – Relajación**

**PASO 3 – Entrar en estado de trance hipnótico (inducción)**

**PASO 4- Sugestiones positivas hipnóticas**

**PASO 5 – Salir del trance y volver al estado de conciencia normal**

- n) Qué se siente al estar hipnotizado**
- o) Los principales errores cuando se realiza autohipnosis**
- p) Errores más comunes al aplicar los pasos**
- q) Primera cosa a hacer ahora**

## **1 – Lo primero es lo primero**

Me causa una gran satisfacción el poder saludarte y darte la bienvenida al inicio de este proceso de cambio que has decidido llevar a cabo.

Seguramente, si estás leyendo este texto es porque te gustaría cambiar o mejorar algo relacionado con tu peso, o con tus hábitos alimenticios o con tu relación entre el peso y tus hábitos alimenticios y de salud.

Pues estás, en el lugar correcto. Pero antes de empezar a desvelarte la información que he ido descubriendo todo este tiempo atrás, que ha hecho adelgazar a tantísimas personas, déjame decirte, que lo primero que tendrás que cambiar, será tu mentalidad.

El objetivo principal es ayudarte a cambiar de dentro hacia fuera, es decir, cambiando la forma en que piensas y ves las cosas, en vez de hacer que lo externo te cambie. En breve explicaré cómo vas a hacer esto.

También, permíteme presentarme, mi nombre es Iván Lentijo y soy un especialista en adelgazamiento a través de la reprogramación mental. Mi misión es ayudar a que la gente mejore su relación con la comida y rompa los viejos patrones de comportamiento que le hacen sentirse prisioneros de los alimentos poco saludables y de las porciones exageradamente grandes.

Soy el creador del método de adelgazamiento de Banda Gástrica Con Hipnosis, y más de 150 personas de varios países de habla hispana se han formado y aprendido este método, para ayudar a sus clientes y pacientes con éxito, de forma sencilla, sin dieta ni cirugía.

Aquí abajo me puedes ver con una de mis clientas de adelgazamiento en mi clínica de Dublín.



## **2 - ¿Te ha pasado esto alguna vez?**

Son muchas las personas a las que he ayudado y sigo ayudando a adelgazar y sentirse mejor con su cuerpo, a través de ayudarles a mejorar sus hábitos alimenticios y de salud.

En la mayoría de los casos, los patrones y la frustración de las personas se repiten una y otra vez; comen porciones exageradas de comida, caen fácilmente ante las tentaciones de comida, utilizan la comida para generar sentimientos de felicidad temporal, anteponen las necesidades de los demás a las suyas propias, falta de disciplina para realizar ejercicio físico, ansiedad por la comida, comen cuando no tienen realmente hambre, comen a una velocidad desmesurada, hacen malas elecciones de productos poco saludables, tienen dificultad para mantener un equilibrio con el trabajo, la familia y la preparación de comidas...por nombrar solo unos pocos patrones perjudiciales que favorecen que la persona no logre adelgazar.

Para hacer frente a estos retos diarios con la comida, mucha gente acude a la solución rápida; buscar productos o dietas milagrosas, que normalmente no funcionan, o dejan de funcionar una vez dejas de tomarlos. Si el problema de sobrepeso es un caso de excesiva obesidad, otra de las alternativas que mira la gente, es la de someterse a una operación gástrica de reducción de estómago en el quirófano, que como te puedes imaginar, no es la opción más agradable para muchos.

Sin embargo, estas opciones, suelen ser las opciones rápidas y las que aparentemente requieren menos esfuerzo por parte de la persona.

Por ejemplo, cuando se empieza una dieta se empieza muy motivado y se sabe que tiene un principio y un fin. Requiere tener una motivación muy alta al principio y realizar un esfuerzo que a tu cerebro no le gusta para nada, que es el esfuerzo de dejar de comer muchos productos que te gustan. De ahí que la sencillez es relativa, ya que puedes obtener resultados rápidamente, pero que duran más bien poco y no son sostenibles en el tiempo. Esto es para las personas que logran empezar y acabar la dieta elegida, que no son muchos debido a que debe mantenerse la motivación al máximo nivel para poder conseguir resultados.

El otro problema, llega cuando se deja la dieta a un lado, y te das cuenta que estás de nuevo sólo ante el peligro y que la dieta se ha acabado. Es decir, de nuevo te encuentras en el supermercado comprando productos que son poco saludables, de nuevo comienzan los eventos sociales con cantidades ingentes de comida, las rutinas de vida ocupadísima para muchas personas....y entonces empiezas a comer y comportarte de la misma manera que lo hacías antes de empezar la dieta. El resultado final, te lo puedes imaginar, los kilos empiezan a acumularse de nuevo y el gran esfuerzo realizado queda en el olvido.

Por otra parte, el procedimiento quirúrgico de reducción de estómago, es un procedimiento caro y con una larga lista de espera en hospitales públicos, y que aunque aparentemente no tiene apenas riesgos debido a los avances en la tecnología sanitaria, no es un procedimiento para todo el mundo por todo lo que supone el tener que entrar a un quirófano y someterse a una operación que modifica tu organismo.

Pero el problema tanto de dietas estrictas y de operaciones de reducción de estómago, es que no permite atacar de raíz el verdadero problema del sobrepeso y la obesidad, que consiste en haber adquirido hábitos poco saludables y considerar la comida como una medicina para curar males o necesidades sentimentales o emocionales, aunque a muchos les costará admitir este último punto .

Y cuando me refiero a "males o necesidades sentimentales o emocionales" no me refiero a problemas de amor, que también, sino a todas las emociones que hacen que una persona utilice la comida como un sustituto de emociones que no cree poder conseguir de otra forma.

Y normalmente, ahí reside uno de los mayores causantes del problema del sobrepeso y la obesidad;

- 1- *En la utilización de la comida con fines terapéuticos, como puede ser el querer sentirse mejor, lidiar con la ansiedad, el*

*aburrimiento, el desamor, la soledad, el sobreesfuerzo, la gratitud, la recompensa, la motivación.*

Y otra de las razones importantes del sobrepeso, es:

- 2- *La creación de malos hábitos, infundados por creencias familiares e históricas.*

Normalmente, estos 2 puntos de arriba desembocan en la creación de una relación tóxica con la comida y los hábitos saludables de vida.

Por lo que a través de la creación de este método de reprogramación del subconsciente con autohipnosis, junto con mi amplia experiencia trabajando con personas que querían adelgazar, me ha llevado a confirmar un secreto a voces; para tener cambios duraderos, la persona debe cambiar su forma de pensar sobre la comida, para poder crear una relación saludable con ella. El problema no es tanto el qué se come, sino el cómo se come.

Y la forma de pensar se refiere a los procesos mentales a los que te sometes cada vez que ves la comida, o piensas sobre comida.

De nuevo, hay que pensar sobre cuál puede ser la necesidad psicológica que está cubriendo la comida, E ir más allá del simple, "me gusta comer porque la comida está buena", porque eso ya lo sabemos todos. Y además de descubrir esas necesidades, la forma de pensar en la comida sería preguntándote: Y si en vez de pensar en el corto plazo del placer que te da la comida piensas en:

- 1- Lo que vas a conseguir si mejoras tus hábitos alimenticios.  
(motivación para moverte hacia el beneficio)
- 2- Lo que va a suceder si sigues comiendo de forma descontrolada  
(motivación para alejarte del dolor)

Porque una vez que empiezas a hacerte más preguntas y te paras a pensar un segundo antes de meterte un bocado de comida en la boca, empezarás a entender por qué tienes sobrepeso.

Y no quiero que te relajes con lo que te voy a decir a continuación, pero es necesario que lo sepas también: Tú no eres culpable de tus malos hábitos, normalmente los has aprendido, y tu problema es solamente parte de una reprogramación mental errónea que te han hecho.

Sin embargo, una vez que te das cuenta y entiendes que tu programa mental sobre la comida está anticuado, ya empiezas a ser responsable si no decides cambiarlo, porque puedes cambiarlo. Y este cambio requiere de tu colaboración para que sea para toda la vida, y que no se piense en un principio y un final, sino en un cambio de estilo de vida. Este cambio de estilo de vida, requiere que se cambie la forma de pensar, que se cambie la forma de actuar, que se cambien las acciones y de ahí se producirá un cambio en los resultados de una vez por todas de forma permanente

Quizás haya alguien que a partir de aquí, deje de leer, porque cuando digo que tu reprogramación mental requiere de tu colaboración durante toda tu vida, significa que vas a tener que estar pendiente de estar actualizando tus programas mentales y crear tu propio antivirus, en caso de que algún virus malicioso intente atacar los nuevos programas instalados.

Y créeme, esos virus existen y aparecen cuando menos te lo espera. Por eso, te voy a enseñar primero cómo actualizar tu programa mental sobre la comida, y después te diré cómo estar preparado por si algún virus te quiere piratear tu nuevo software, sobre todo en momentos cuando parece estar más débil.

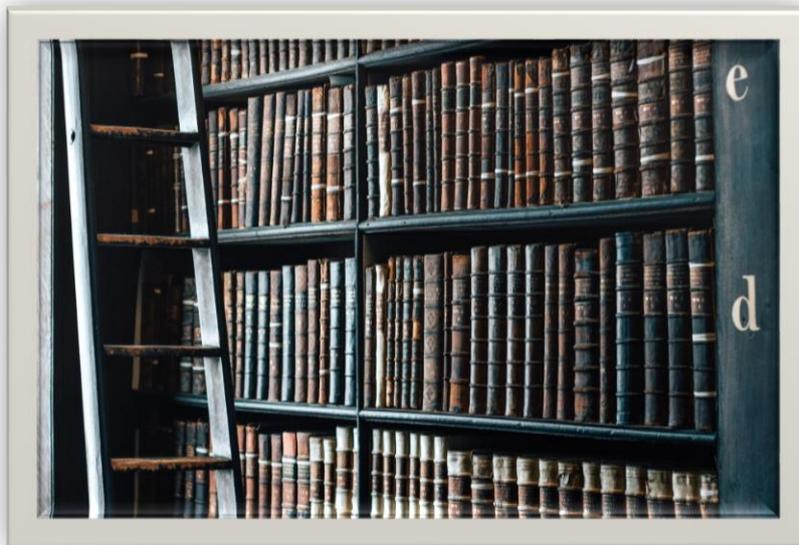
Y entiendo la frustración que supone para algunos y algunas, el darse cuenta de que lo que habían aprendido o le habían enseñado sus seres más queridos, está completamente desfasado, y está haciendo más daño en su vida que beneficio.

Cómo especialista en adelgazamiento, me he encontrado muchas veces con gente que después de entender cómo y por qué se comportaban de cierta manera con respecto a la comida, se han aliviado con una buena sesión de lágrimas terapéuticas llenas de significado.

También, me he encontrado con otras personas, que se han resistido más al cambio y se han negado aceptar el descubrimiento de sus patrones mentales. En ese caso, cuando la evidencia está tan clara y se entiende por qué las cosas suceden y lo que puedes hacer para cambiarlas, si tú decides continuar por el camino de la miseria, sólo puedes echarte la culpa a ti mismo por el sobrepeso y los malos hábitos.

Es un camino de descubrimiento, y el descubrir supone encontrar cosas en el camino que nos gustan y otras que no nos gustan tanto. También puedes retroceder y volver donde empezaste, y quedarte esperando a que tu cuerpo mejore por obra del espíritu santo. Ya te digo yo, que el espíritu santo tiene otras muchas cosas que hacer, cómo para ayudar a alguien que no quiere ser ayudado.

Alguien dijo una vez, no puedes empujar a alguien a subir una escalera, si no está dispuesto a subirla él primero.



Lo que viene a decir, que si alguien espera que hagas tú todo el trabajo por el otro, es imposible obtener resultados.

### **3 – Muchos desconocen esto**

Me encuentro todos los días con personas que deciden dejarse guiar y cambiar, y lo consiguen, y se sienten mucho más libres, durante y después de todo el proceso. Pero me encuentro personas también, que están tan atadas a su pasado, a sus malos hábitos aprendidos, que prefieren quedarse en lo malo conocido que en lo bueno por conocer.

Con el paso de los años he aprendido a desvincularme del resultado de mis clientes. Esto no significa que cuando un cliente decide contratarme para ayudarlo a reprogramar su mente subconsciente, no le dé el 150% de mí, sino que he tenido que aprender a que mi trabajo llega hasta un punto, y que a partir de ahí, no puedo traspasarlo, ya que debe ser el cliente el que siga adelante por sí mismo. Esto significa, que en el pasado me llegaba a

implicar tanto con mis clientes, que cada caso que veía, me afectaba personalmente, y mi salud mental es lo más importante que tengo en esta vida.

Aún me sigo implicando con mis clientes al máximo de mi capacidad, sin entrometerme en su vida privada, pero he aprendido a poner mis límites y entender que no el 100% de las personas están preparadas para realizar estos cambios, y que existen otras que ni siquiera quieren cambiar, ya que el beneficio secundario que obtienen de los malos hábitos, consideran que merece la pena para cubrir la sensación de miseria mental en la que se sienten invadidas en muchas ocasiones.

#### **4 – El proceso de cambio y aprendizaje**

Este proceso de aprendizaje, tanto mío personal como terapeuta especialista en adelgazamiento, cómo el aprendizaje que me ha dado mi formación con los mejores maestros, y sobre todo mi experiencia de campo en la clínica, es lo que me ha llevado a crear una solución efectiva que tiene el potencial de atacar el problema del sobrepeso de frente y ponerle de rodillas.

No hablo de erradicar el problema, porque como he comentado, siempre habrá gente que saque ventaja de la gordura, pero para muchas personas, este proceso de descubrimiento personal y reprogramación del subconsciente, les vendrá como una bocanada de aire fresco. Les ayudará a salir de la prisión de la comida en la que se encuentran, y evitarán que sea la comida la que les coma a ellos, y vuelvan a tener control sobre sus decisiones saludables.

Toda la experiencia en este campo, proviene cómo he comentado de los cientos de horas de formación que he tenido sobre el funcionamiento del cerebro, pero sobre todo de los cientos de clientes a los que he ayudado a reprogramar su mente y mejorar sus hábitos saludables.

Trabajo con gente de todas las edades, aunque he de reconocer que la mayor parte de mis clientes son mujeres entre 35-60 años, trabajadoras, madres de familia y con vidas normalmente muy ocupadas. Esto hace, que la misión se complique un poquito más, ya que necesito convencer a la persona para que den prioridad a su salud y a los cambios necesarios en sus horarios.

No estoy descubriendo una cosa nueva, si digo que por razones culturales e históricas, la mujer suele dar prioridad a todo lo demás antes que a sus propias necesidades, y aunque entiendo y aprecio este punto, considero que es un error grandísimo desde mi punto de vista. Es verdad que soy un hombre, y puede parecer más difícil ponerme en la piel de la mujer, pero sinceramente, no es muy difícil pensar que cuando una mujer empieza a cuidarse de sí misma más a menudo y se quiere más, y reconoce y muestra sus necesidades... está creando una imagen positiva en los que le rodean también, ya que está creando hábitos positivos en su propia rutina, que van a afectar a toda la familia.

Porque las madres tienen una influencia grandísima en sus hijos/as, posiblemente es la persona que más influye en la decisión de un hijo/a.

Que sucede si indirectamente, una madre está mandando mensajes erróneos subconscientes a sus hijos? pues que de nuevo el proceso se repite, y los hijos van a adquirir los mismos malos hábitos de comida o de otra índole que la madre. Lo mismo sucede con el padre, aunque por tradición, la mujer siempre ha tenido un papel más determinante en la alimentación de los hijos.

Por supuesto, los padres tienen también una influencia grandísima sobre los hijos, pero por mi experiencia personal y de mi alrededor, me inclino a pensar que el papel del padre en la familia tradicional, ha sido y sigue siendo más de suministrador de recursos para el desarrollo de la familia. Ya lo sé, no me critiques por estar hablando de un modelo tradicional de familia y que no todas las familias son así, pero a día de hoy y aunque muchas mujeres ya se han incorporado al mundo laboral, existen roles que son normalmente atribuidos a uno u a otro, padre o a madre, consciente o subconscientemente.

Pero este texto no trata sobre los roles del padre y la madre en la influencia sobre los hijos, sino que lo que pretende transmitir es, entre otras cosas, que la mujer suele estar más preocupada por su imagen corporal y su alimentación que el hombre. O por lo menos, se lo toman más a pecho que los hombres, los cuales solemos darle menos importancia a nuestra apariencia física y tendemos a pensar menos sobre las consecuencias de nuestra alimentación en nuestra rutina diaria. De nuevo, esto es una generalización que está basada en que el porcentaje de clientes que viene a mi consulta para adelgazar es más o menos un 90% mujeres y un 10% hombres.

Conozco muchos hombres que también se cuidan y miran mucho su alimentación y son muy conscientes sobre su apariencia y su salud, sin embargo, por lo general se autocritican menos que las mujeres.

Sin embargo, quiero dejar claro, que esta información beneficia tanto a hombres como a mujeres, ya que de alguna forma, aunque los hombres también tienen problemas similares para controlarse con la comida, no le prestan tanta atención como las mujeres. Sin embargo, las razones históricas por las que una persona come más de lo que necesita, pica entre horas, siente ansiedad por la comida, o no realiza ejercicio, son similares para los dos géneros.

Os pongo un ejemplo breve y sencillo, del por qué una persona ha aprendido un comportamiento tóxico como es el de comer más de lo que necesita, y no dejar nunca nada en el plato.



Observa cómo son creados los hábitos alimenticios en el siguiente capítulo:

## **5-Cómo son creados los hábitos alimenticios**

En general, nuestros hábitos de alimentación se forman en una edad temprana de nuestras vidas. Desde muy pequeños, nuestros padres nos alimentan, y se crea una conexión mental entre comida, el amor, la seguridad y el confort. Para algunas personas, esta conexión es más fuerte que para otras, y se ve reforzada por diferentes asociaciones y comportamientos:

Por ejemplo, al decirle a un niño la condición siguiente: "si te portas bien, te compro un helado", estamos haciendo que se asocie un comportamiento positivo con una recompensa en forma de helado.

A medida que vamos creciendo, donde tenemos nuestras primeras citas románticas, o se realizan celebraciones...por supuesto se asocian a comer o cenar en un restaurante o a preparar un festín de comida en casa. No es un secreto reconocer que la comida tiene un papel muy importante en las relaciones sociales.

De igual forma que el experimento de Ivan Pavlov con los perros y haciendo sonar una campana (creando una asociación mental con la comida, entre la salivación y el sonido de la campana), nosotros creamos asociaciones entre la comida y las celebraciones, o con el amor, o con la amistad, o con la diversión, o con la felicidad...Y esto es lo que crea una sugestión post-hipnótica, es decir, cada vez que experimentamos un determinado sentimiento o nos encontramos en una situación particular donde queremos sentir de cierta manera, lo relacionamos con la comida.

Y por estas asociaciones, muchos sienten la necesidad de comer cuando denotan emociones de tristeza, o estrés o soledad...ya que están buscando sentirse más contentos, relajados o con sensación de compañía. Te puedes imaginar entonces, donde se buscan estas emociones? Pues en el frigorífico, en la pastelería, en la tienda de comida para llevar...!

En algunos casos, la comida es tratada como un sustituto por falta de amor, afecto, amistad...en la vida de una persona. En otros, es solamente un hábito desarrollado en la infancia por la forma en que los padres "animan" a sus hijos a comerse todo lo que hay en el plato. Y para ello, utilizan el chantaje emocional: "hay muchos niños en África muriéndose de hambre...." "Si te comes todo serás un niño fuerte y grande..." "Los niños buenos se comen todo lo que hay en el plato...". Este tipo de "chantaje emocional" se convierte en potentes sugestiones hipnóticas que perduran en el subconsciente de las personas, y muchas veces pasan de generación en generación de padres a hijos y de hijos a nietos...

## **6- Historia de las porciones grandes**

Si miramos incluso más atrás en la historia y cómo la relación de muchas personas con la comida está afectando en el momento actual, podemos observar lo siguiente: Todos sabemos la capacidad del estómago por su versatilidad para estirarse. Por muchas generaciones, e incluso si miramos en el hombre de la prehistoria, el ser humano ha necesitado un estómago que pudiese almacenar comida. Y esto sucede porque el hombre podía estar

dos días sin encontrar comida o sin poder cazar, y cuando lo hacía no podía almacenarlo adecuadamente, por lo que el estómago se tenía que adaptar a esta situación de incertidumbre.

Los hombres de la prehistoria no sufrían de obesidad, ya que cuando no habían cazado, se alimentaban de plantas o fruta. Incluso en generaciones pasadas recientes, se han vivido guerras y periodos de hambruna que hacían que las personas se alimentasen cuando podían, y almacenasen reservas de nutrientes en su estómago, como previsión a la posibilidad de no poder conseguir comida en los días posteriores.

Pero entonces, el tamaño del estómago tenía una misión de supervivencia que claramente no tiene en nuestros días, en la mayoría de los países del mundo. El acceso a comida diaria, está normalizado y es relativamente fácil de conseguir para la mayoría de los humanos de este planeta, especialmente si hablamos de los países desarrollados.

*En la vida que vivimos actualmente, no es necesario almacenar comida en el estómago ni comer hasta que llenemos el estómago, ya que la comida es muy accesible en cada momento del día.*

Sin embargo, los hábitos de las personas, son cada vez más sedentarios, y por lo tanto se produce una sociedad con más casos de sobrepeso y obesidad cada día.

Inicialmente, el órgano del estómago no tenía la misión de rellenarse completamente todos los días, y ahora nos encontramos que es lo normal en la mayoría de los países desarrollados. Hemos entrenado al estómago a que se llene todos los días, e ignoramos las señales que nos manda, cuando se encuentra satisfecho y tiene la capacidad y nutrientes suficientes. Para muchas personas, el objetivo en nuestros días es llenar el estómago hasta que se termina todo lo que hay en el plato o se siente la sensación de estar lleno a reventar.

Además, las porciones de los restaurantes se sirven de manera que ocupen la máxima capacidad del estómago, especialmente los modelos de comida-buffet. Y lo que es más aún, las porciones de comida que se dan en los restaurantes, no favorecen para nada el autocontrol, sobre todo para las mujeres. Por alguna razón, no logro entender por qué las porciones de los restaurantes son iguales para hombres y para mujeres, cuando la cantidad de calorías que quema una mujer tanto en estado de reposo como realizando una actividad, son menores en la mujer por razones de metabolismo. Para ser más exacto, el hombre haciendo las mismas

actividades que la mujer e incluso cuando los dos están en estado de reposo, el hombre quema más calorías de forma natural que la mujer.

Por todos es conocido que el hombre necesita unas 2500 calorías diarias para mantener el mismo peso, mientras que la mujer ronda las 2000 calorías diarias, por tanto mi opinión es que la igualdad en las porciones de comida de los restaurantes, no debería ser la misma para el hombre y para la mujer. De igual forma que existen menús para niños, un menú femenino favorecería el control del peso y la salud de muchas mujeres, entre otras muchas medidas. Esto no es sexismo, sino aplastante lógica desde mi punto de vista.



Por todas estas razones, es fácil pensar que los países desarrollados van a sufrir cada vez más los efectos de la obesidad y el sobrepeso en sus poblaciones.

## **7- La solución**

Las buenas noticias son que la solución también pasa por el estómago, es decir, que tenemos las herramientas necesarias para ayudar a que la gente reconozca de nuevo la capacidad y utilidad del estómago. Para ello, la utilización de la hipnosis como herramienta de control de las porciones de comida, tiene un papel destacado de ayuda para realizar una reprogramación subconsciente.

A través de la hipnosis, podemos ayudar y enseñar a los clientes a comer despacio y permanecer conectados y en sintonía con las señales que manda el estómago al cerebro después de cada bocado, en vez de esperar a

sentirlo lleno incómodamente y con incluso síntomas de náusea, pesadez, hinchamiento o acidez, entre otros síntomas de indigestión o exceso de ingesta de alimentos.

De esta forma, y a través de sintonizar con las señales del estómago, se podrán reconocer las señales sutiles que nos avisan que es el momento de dejar de comer. Esta señal sería el aviso para dejar de comer porque se ha ingerido ya la comida necesaria para que el cuerpo funcione correctamente y de forma eficiente.

Por supuesto, además de que la solución pasa por el estómago, hemos de entrenar primordial y primeramente a nuestra mente.

A pesar de que la reprogramación mental negativa que tienen las personas con sobrepeso, es relativamente sencillo utilizar herramientas hipnóticas para ayudar a sentir y reconocer las señales sutiles que manda el estómago al cerebro para dejar de comer.

Los estudios realizados sobre el tema, argumentan que la comida tarda unos veinte minutos en alcanzar el estómago desde que es ingerida, por lo que las técnicas de reducción del ritmo al que se come, ayudará a sentir el estómago satisfecho con una menor cantidad de comida. Esto, por lo tanto, ayudará a que la persona se levante de la mesa sintiéndose más ligero y sin los desagradables e incómodos síntomas de cansancio, hinchamiento y acidez que son tan comunes después de comidas copiosas.

## **8- Mejora del sentido del gusto**

Además de sintonizar con el estómago y reconocer las sensaciones enviadas por este, también se va a ayudar a que el sentido del gusto mejore con el control de las porciones alimentarias y la mejora de la forma en que se come.

Todos somos conscientes cuando realmente estamos hambrientos, y sabemos que los primeros bocados saben deliciosamente. Sin embargo después de varios bocados, a medida que nuestro apetito se va reduciendo, el placer del sabor se va reduciendo, y después de unos bocados, quizás el sabor de la comida se ha reducido mucho o anulado en algunos casos, especialmente cuando estamos cerca del límite de la capacidad del estómago. Lo que estamos haciendo es simplemente tragando la comida

porque está en el plato, pero nuestro cuerpo no la necesita y el hambre ha desaparecido, así como el sabor se ha reducido considerablemente.

SECRETO: La próxima vez que comas alimentos realiza el siguiente experimento: Percibe el enorme sabor de los primeros bocados. Mastica lentamente y saborea con atención. Siente como el sabor de los bocados empieza a disminuir, y tan pronto como notes que estas comiendo de forma rutinaria, el placer desaparece y es incluso aburrido. Ese es el momento cuando debes PARAR. Por lo tanto, a medida que el placer de saborear la comida desaparece, la necesidad por comer desaparece también.

Sin embargo, las personas no están acostumbradas a sintonizar con su cuerpo de esta forma, ni a comer de forma que se saboreen los alimentos. De hecho, muchas personas están condicionadas a comer rápidamente hasta que se sienten incómodamente llenas y a vaciar el plato y la mesa, y como respuesta a sentimientos de estrés, aburrimiento, enfado, recompensa...Mucha gente está condicionada subconscientemente a comer de forma emocional, que es exactamente lo contrario a comer despacio, saboreando y disfrutando la comida.

La hipnosis y los audios de reprogramación mental, en este caso se utiliza para ayudar a sintonizar con las señales de nuestro cuerpo y responder a ellas. Los hábitos alimenticios se recogen en la parte subconsciente de la mente, y a través de la hipnosis podemos ayudar a reprogramar el subconsciente y crear hábitos más saludables y mejorar la relación con la comida.

Una vez que conseguimos que la persona adquiera los nuevos hábitos, los beneficios que consigue a través de estas mejoras, son enormes:

- 1- Adelgazar de forma natural sin necesidad de contar las calorías consumidas,
- 2- Se multiplica el placer de comer a medida que aprende a sintonizar con su estómago y darle a su cuerpo lo que necesita para que sea más eficiente.
- 3- Reducir o eliminar síntomas de acidez, hinchamiento de estómago e indigestión. Estos últimos son los síntomas de una mala alimentación.

En definitiva, se enseña a descubrir que puede ser sencillo controlar y reducir el tamaño de las porciones de comida a través de "escuchar" las señales del estómago y mejorar el sentido gustativo.

Y como vas a hacer esto? Te estarás preguntando: Pues te voy a enseñar un sistema paso a paso de reprogramación de tu subconsciente para adelgazar con autohipnosis.

## **9- Por qué autohipnosis?**

Además de especialista en hipnosis y practicante de mindfulness, realizo regularmente meditación. Soy un firme creyente que las diferentes modalidades para entrenar la mente, son muy útiles para transformar procesos inconscientes en conscientes y además vivir y disfrutar plenamente del momento presente. Sin embargo, de todas estas modalidades similares a la meditación, practicar autohipnosis es la que mejor me funciona a mí. Y no solo para reducir mis niveles de estrés y ansiedad, sino para mejorar la seguridad en mí mismo, ganar confianza en mis habilidades y poder superar situaciones que me resultan retadoras.

Ser capaz de imaginar, visualizar, oír y ver en mi mente lo que deseo conseguir, es la herramienta más potente que tengo para entrenar mi mente hacia la consecución de mis objetivos. En este caso, es la herramienta perfecta para ayudarte a visualizar y sentir en tu propia piel, cómo te sientes imaginándote que eres una persona delgada y en control de la comida.

Te puedo asegurar que tengo más de 300 libros sobre este tema en mi librería personal, y además mis años de experiencia personal y con otras personas, me hacen ser un fiel defensor de la hipnosis, como herramienta para modificar hábitos no deseados.

Además tengo el compromiso de mostrarte este método para que tú también te beneficies de ello y empieces a centrarte en imaginar la vida que quieres tener, la persona que quieres parecer, sentir, e imaginar que ya lo has conseguido.



Ese es precisamente donde radica el poder de la hipnosis, el sentir los cambios en tu mente y en tu cuerpo, incluso antes de que se produzcan en tu cuerpo.

### **10- Cómo conseguir resultados excelentes**

Dado que actualmente, tengo un número limitado de horas en el día, y aunque ya he empezado a trabajar con gente de todo el mundo por internet, el número de personas al que ayudo a adelgazar con hipnosis, es mucho menor del que me gustaría.

Por eso, he creado este método de reprogramación subconsciente para adelgazar con autohipnosis, y te voy a explicar cómo funciona.

### **11- Este es el método para conectar tu mente y tu cuerpo**

Te voy a enseñar una guía paso a paso para que entrenes tu cerebro y empieces a fortalecer la conexión entre tu mente y tu cuerpo. De esta forma, empezarás a descubrir cómo fortalecer posteriormente la conexión entre la mente y el estómago, lo que te llevará a mejorar tu relación con la comida, y empezar a crear el cuerpo que deseas. Primero lo creas en tu mente, luego lo sientes en tu cuerpo y finalmente empiezas a hacer los cambios necesarios en tu vida para que los cambios lleguen y sean reales y duraderos.

Además, este método te puede ayudar en otras áreas de tu vida como son; el control del estrés o de la ansiedad. No olvidemos, que hay veces que cuando realizas cambios en tu vida, tu cerebro te va a mostrar su descontento inicial, a través de darte señales en forma de ansiedad.

Por razones de supervivencia, a tu cerebro no le gustan los cambios, y va a hacer todo lo posible para que no cambies los hábitos que has desarrollado durante años. Sin embargo, tú y yo sabemos, que la supervivencia la tienes prácticamente garantizada (a no ser que haya alguna tragedia inesperada que no puedes controlar), y lo que estás aprendiendo con este sistema de reprogramación mental es mejorar algo en tu vida, en este caso, mejorar tu relación con la comida, crear hábitos saludables en tu vida diaria y tener un autocontrol sobre lo que comes que te lleve a tener una figura deseada y a liberarte de la cárcel de la comida.

## **12- Método de autohipnosis paso a paso**

### **a) Qué es la hipnosis?**

La hipnosis simplemente funciona a través de poner tu foco de atención sobre un objetivo que te gustaría conseguir y entrando en un estado relajado de mente y cuerpo. Aunque el estado de relajación de la mente y el cuerpo no es totalmente imprescindible para que se produzca un estado hipnótico, normalmente en una sesión de hipnoterapia es aconsejable. A este estado donde tu mente y tu cuerpo se encuentran relajados, se denomina estado de trance, aunque existe un debate entre los profesionales de la hipnosis sobre la utilización o no de este término, y si realmente existe este estado de trance en una persona hipnotizada. Aunque este no es el debate de hoy.

El estado de hipnosis es un estado donde tu mente se encuentra en un estado diferente denominado también de "superaprendizaje", es decir,

cuando ayudamos a una persona hipnotizada a conseguir este estado mental, su mente está mucho más receptiva a recibir y aceptar sugerencias/ideas positivas.

En este estado especial y natural de la mente de la persona hipnotizada, la persona crea nuevas formas, caminos, significados y descubrimientos en su intención para conseguir su objetivo, que le ayudan a crecer y superar posibles retos. Esto le ayuda a descubrir las habilidades que ya dispone en su interior y que revive en este periodo de exploración interior, a través de la hipnosis.

Con todas estas experiencias, recursos y nuevos caminos producidos durante el estado de hipnosis, la persona puede crear cambios significativos en su comportamiento hacia la consecución de su objetivo.

A veces estos cambios son instantáneos y a veces necesitan un tiempo de adaptación. A veces, el simple hecho de descubrir nuevas formas de ver las cosas, produce un cambio interno, y como mínimo incrementa su consciencia sobre la situación presente.

Es decir, como mínimo, a través de la hipnosis, una persona es capaz de descubrir o confirmar información que estaba escondida en el subconsciente de la mente, y convertirla en información consciente. De esta forma, un hábito no deseado que se producía antes de la sesión de hipnosis, ahora es capaz de ser entendido y controlado, ya que ha pasado del subconsciente al consciente de la persona. Esto significa que la persona tiene la capacidad de tomar una decisión sobre lo que quiere hacer inmediatamente después de tener un pensamiento.

Te pongo un ejemplo; imagínate que estás comiendo palomitas mientras ves una película, te has parado a pensar alguna vez cuantas palomitas vas a comer? o te has parado a pensar antes de meterte las palomitas en la boca si realmente te apetece comerlas? Normalmente, el hecho de comer

palomitas en un cine o en tu casa mientras estás distraído viendo una película, es un hecho totalmente inconsciente, es decir, está automatizado y realmente no te das cuenta de cuantas palomitas te quedan hasta que se han acabado.

Realmente, no piensas en si estás disfrutando cada palomita que comes o si realmente quieres comerte todas o no. Este sería un proceso totalmente inconsciente. Pero qué pasaría si antes de meterte cada palomita en la boca, pusieses atención a la palomita, la mirases y te preguntases, quiero o necesito realmente esta palomita? En ese caso, estoy seguro que a mitad de tu bolsa de palomitas dirías, ya me he cansado de palomitas, voy a centrarme en la película, porque me está distrayendo el preguntarme constantemente...y entonces ese proceso de comer palomitas que anteriormente era inconsciente, lo has convertido en consciente.

Te imaginas que hicieses esto con cada bocado de comida que metes en tu cuerpo? Al principio te parecería raro, porque tu mente intentaría distraerte, pero si cada día pusieses la intención de analizar cada bocado que metes en la boca, y pensar si necesitas el siguiente, llegaría un momento donde dejarías de contar cada bocado, e instantáneamente dejarías de comer cuando no lo necesitases. Es decir, ahora has revertido el proceso anterior, y dejas de comer cuando estás satisfecho/a.

Por supuesto, esto requiere práctica, y yo te voy a enseñar cómo hacerlo en esta guía de autohipnosis para adelgazar.

Para que quede más claro aún cual es la definición de trance hipnótico, quiero hacer énfasis que es un estado natural de la mente que tu produces espontáneamente durante varias ocasiones al día. Por ejemplo, cuando estás viendo una película interesante o leyendo un libro que absorbe tu atención, cuando estás escuchando una canción que despierta alguna emoción, cuando estás corriendo distancias largas y parece cómo si no sintieses el cuerpo por momentos...son solo unos ejemplos de hipnosis natural espontanea.

Por tanto, este estado de hipnosis es un estado natural de la mente que puedes utilizar como herramienta de cambio y mejora para tu propio beneficio y que todo el mundo posee, pero que sólo unos pocos conocen cómo usarla. Y tú vas a ser uno de esos pocos afortunados si sigues leyendo.



## **b) Que es la autohipnosis?**

La autohipnosis es muy similar a la hipnosis normal que te puede inducir un profesional. Tú puedes hipnotizarte a tí mismo para alcanzar ese estado especial de la mente de "superaprendizaje" y acceder así a todos los recursos que residen en tu mente subconsciente.

Cuando haces autohipnosis, puedes hacerlo de dos formas, es decir, a través de un hipnotista/hipnoterapeuta que te guíe a conseguir ese estado, o lo puedes hacer por ti mismo. Si solicitas la ayuda de un profesional de la hipnosis, este te guiará a un estado de relajación muy positivo que te facilitará el acceso al potencial de tu mente subconsciente. De la misma forma que puedes acudir a la consulta de un profesional, y realizar el proceso en persona, también se puede realizar este proceso a través de audios donde el hipnoterapeuta te guía a ese estado e influencia tu

subconsciente de forma positiva, instalando ideas beneficiosas para conseguir el cambio que pretendes.

Además, otra forma de hipnotizarte a ti mismo, sin audio ni especialista, es a través de seguir una serie de pasos recomendados para llegar a ese estado de trance.

También es importante señalar que la autohipnosis es como un músculo, cuanto más lo practiques, más lo sentirás y mejores resultados tendrás. Al principio puede parecer difícil concentrarse, pero una vez que repites el proceso, eres capaz de conseguir un estado de trance cada vez en menos tiempo. Esto es posible gracias a la creación de un anclaje, es decir, una señal que le das a tu cerebro que le indica que es momento de entrar en ese estado hipnótico.

Mucha gente, al empezar a practicar autohipnosis, se pregunta si lo estarán haciendo bien, y como bien he dicho, la práctica te convierte en un experto autohipnotista. Por eso mi mejor consejo que te puedo dar es el siguiente, mientras realices autohipnosis, **DEJA DE PENSAR Y ANALIZAR, SIMPLEMENTE SIÉNTELO!**

Te darás cuenta, si eres una persona muy analítica o que piensa mucho las cosas, que tu mente empieza a analizar todo el proceso o pensar mucho las palabras del hipnotista o del audio. Lo mejor que puedes hacer para mejorar tu experiencia con hipnosis, es dejar de analizar y sentir tanto cómo puedas las palabras que estás oyendo.

Y digo sentir, porque los sentimientos son automáticos y no puedes controlarlos cuando se producen, lo que por definición significa que son creados por tu subconsciente. De esta forma, cuanto más sientas las palabras, sugerencias o ideas que escuchas, más rápido se van a empezar a dar los cambios en tus hábitos alimenticios y saludables, ya que estás influenciando tu subconsciente directamente.

### c) **Como inducir la autohipnosis?**

La forma más común de inducir un trance hipnótico, es a través de la relajación, de la misma forma que te relajas cuando quieres dormir.

En muchos casos, con una relajación adecuada y siguiendo los siguientes pasos que vas a leer en esta guía, prácticamente cualquier persona puede autohipnotizarse y crear sus propias sugerencias positivas que queden grabadas en la mente subconsciente. Además, para superar la mente analítica o crítica, asumirás que las sugerencias son beneficiosas para ti, sin lugar a dudas.



Por supuesto, asumimos que tanto si eres tú quien crea tus propias sugerencias o si es un hipnoterapeuta quien te induce y guía, o es un audio o mp3, se hace para crear un beneficio en la persona.

### d) **Como te puede ayudar la autohipnosis?**

La autohipnosis te puede ayudar en muchas áreas de tu vida, pero en este caso vamos a centrarnos cómo te puede ayudar a adelgazar:

- Controlando el tamaño de las porciones que comes.
- Motivándote para realizar ejercicio físico

- Reduciendo la ansiedad por la comida
- Incrementando la cantidad de agua que bebes
- Reduciendo la velocidad con que ingieres la comida
- Superando creencias limitantes sobre la comida, normalmente heredadas en la familia o históricamente.
- Poniendo más atención a lo que comes haciendo consciente procesos inconscientes
- Descubrir y superar bloqueos emocionales
- Ayudando a realizar elecciones de comida más saludable
- Centrándote en tus objetivos de adelgazamiento
- Mejorar la confianza en ti mismo
- Tener una actitud positiva ante la comida
- Mejorar tu autoestima
- Controlar determinados productos perjudiciales para la salud

#### **e) The conscious and the subconscious mind**

La hipnosis es considerada como un puente entre el consciente y el subconsciente. La división de la mente, se puede comparar con un iceberg. La parte del iceberg por encima de la superficie es la parte consciente y la parte por debajo de la superficie es la parte subconsciente de la mente. La parte consciente consiste más o menos un 10% del potencial de la mente, mientras que la parte subconsciente, controla un 90% de los procesos mentales.

Por lo que si vemos la comparación entre la mente consciente y la mente subconsciente, te darás cuenta del potencial que está oculto y se desestima. Sin embargo, este potencial está disponible para cada uno de nosotros para utilizarlo en cualquier momento. Sólo necesitas la llave para acceder a este tesoro de la mente, y esa llave se llama hipnosis.

Imagínate acceder a la llave que contiene tus reservas de autocontrol, de tu autoestima, de tu motivación, de tus anhelos, de tus emociones, de tus

creencias, de tus habilidades....te imaginas, verdad? Deja de analizar, y siéntelo!



**f)   Mente consciente**

- Es la mente que razona
- Es analítica, lógica y tiene capacidad para tomar decisiones y elegir
- Aquí reside la fuerza de voluntad y la memoria temporal

**g)   Mente subconsciente**

- Es independiente del control consciente.
- Regula los latidos del corazón, la digestión, la circulación de la sangre y las funciones del cuerpo humano
- No distingue la diferencia entre la realidad y la ficción.
- No se preocupa de la lógica de algo
- Contiene la memoria permanente, las emociones, hábitos, respuestas automáticas, sentimientos, instintos e impresiones.

A través de la hipnosis, vas a construir e instalar nuevas perspectivas, puntos de vista, imágenes visuales, sentimientos, emociones sobre ese objetivo que quieres conseguir; adelgazar y sentirte muy bien contigo mismo/a.

Te ayudará a darte cuenta del potencial que tienes y a liberarte de creencias limitantes y negativas. Instalarás un nuevo programa en tu mente que te indique el camino para mejorar los hábitos alimenticios, y el cual te haga sentir que ya has conseguido tu objetivo incluso antes de haber llegado a él en la vida física.

### **h) Pre-requisitos básicos para ser hipnotizado**

Aunque la hipnosis es una herramienta que puede ser usada por cualquier persona, os muestro una serie de pre-requisitos que aconsejo para hacer el proceso más efectivo.

- Debes querer ser hipnotizado o querer entrar en estado de hipnosis.
- Cuanto más creas en tu habilidad para ser hipnotizado, más fácil te será conseguirlo.
- Debes sentirte relajado y cómodo
- Evita cualquier miedo o mito falso relacionado con la hipnosis.

### **i) Es seguro realizar autohipnosis?**

Como especialista en hipnosis, me encuentro gente cada día hablando de hipnosis cómo si fuera algo misterioso, mágico o incluso cómo si fuese un ritual peligroso. Nada más lejos de la realidad.

Las bondades que presenta la hipnosis, más allá de todos los mitos, son impresionantes.

Desde mi punto de vista, los mitos y malentendidos sobre la hipnosis provienen de la historia de la hipnosis, ya que siempre se ha rodeado de

misticismo y magia, lo que ha hecho crear una imagen de algo diferente a lo que realmente es.

Aunque no tengo nada en contra de los shows de hipnosis en los que se respete a los voluntarios que quieren participar en el acto, la imagen de algunos shows de hipnosis de mal gusto y la imagen que algunos programas y películas de televisión han querido dar sobre la hipnosis, han hecho crear una mala o falsa imagen sobre la hipnosis

Sin embargo, esta mala imagen que tiene la hipnosis para algunos, también ha sido creada por el desconocimiento de escuelas y universidades poco interesadas en un estudio profundo de esta herramienta de cambio.

De igual forma, pienso que las empresas farmacéuticas tampoco están interesadas en invertir dinero en investigación que podría restar ingresos en sus balances de resultados, cuando se viese la capacidad de la mente para curar y mejorar la salud de cada uno.

En el caso del sobrepeso, el fortalecimiento de la conexión entre la mente y el estómago, va ser esencial en empezar a sentir de nuevo cómo y cuánto comer. Podrás eliminar los malos hábitos y comer con control, cuando empieces a utilizar tus recursos a través de la hipnosis.

Por supuesto, esto requiere práctica, pero está muy al alcance de quien se lo proponga.

## **j) Seguridad personal y confidencialidad**

Siento que es importante enfatizar que bajo hipnosis, nunca vas a revelar un secreto contra tu voluntad o hacer algo que no harías en estado de total consciencia. La hipnosis te ayudará a descubrir recursos que te ayuden a mejorar los aspectos de tu alimentación que necesites para tener una vida más saludable, y sobre todo sentirte bien contigo mismo.

Además, cuando estás hipnotizado, escuchas y recordarás casi todas las sugerencias. Si estás practicando autohipnosis, podrás salir del estado de hipnosis cuando lo decidas y además nunca estarás dormido.

Es posible que una persona se duerma durante una sesión de hipnosis, pero el estado dormido es diferente a un estado de hipnosis.

#### k) **El poder de tu imaginación**

Seguro que en alguna ocasión, te has encontrado con un moratón en tu cuerpo, y realmente no te acuerdas cómo ha sucedido. Te has dado un golpe que ni siquiera recuerdas. Esto sucede, porque durante el golpe, tu mente está concentrada en otra tarea, distrayendo por tanto la sensación de dolor, que pasa totalmente inadvertida.

De igual forma, cuando estás comiendo sin poner atención a lo que comes, estás distrayendo tu mente del dolor que tu estómago está sufriendo al sentirse lleno. Es decir, ni siquiera sientes la sensación de estar lleno hasta que el plato está vacío. Es ahí donde te lamentas de haber comido tanto, y te sientes con náusea incluso.

Esto se produce cuando estás distraído mientras comes, y no eres capaz de darte cuenta de la sensación de saciedad de tu estómago.

De igual forma, se puede dar el caso contrario cuando estás muy ocupado realizando una tarea, que ni siquiera sientes la sensación de tener hambre. En ese caso, has conseguido ignorar la sensación de hambre que manda tu estómago a tu cerebro, debido a que estás concentrado haciendo alguna otra tarea.

Una vez que conocemos este proceso, entonces podemos empezar a ser más consciente de las sensaciones de nuestro estómago y de lo que demanda en cada momento. Y me refiero a lo que demanda el estómago, no tu cabeza! Es decir, diferenciar lo que es una hambre física (en tu

estómago) de un hambre emocional (en tu cabeza), y hacer caso al hambre físico e ignorar el hambre emocional.

## **I) Preparación antes de practicar autohipnosis**

El lugar donde decides practicar autohipnosis es muy importante.

Te recomiendo seguir estas instrucciones para tener mejores resultados:

- Encuentra un lugar tranquilo, sin ruidos y asegúrate que nadie te molesta en ese tiempo
- Apaga tu teléfono móvil o tableta que pudiera sonar durante tu práctica de autohipnosis.
- Elige una silla cómoda con respaldo y cabecero para apoyar tu cabeza. Pon tus pies sobre el suelo y no cruces tus piernas
- Utiliza ropa ancha y cómoda.
- Si estás tumbado, asegúrate de que no te duermes. Si estás practicando antes de irte a dormir, puedes dormir de forma natural después de la autohipnosis.
- Vete al servicio antes de empezar
- Empieza con un objetivo de tiempo para practicar. Yo te recomiendo entre 5 y 15 minutos al día. Si estás escuchando un audio, espérate a que finalice.
- Si estás preocupado o con prisa, ponte una alarma para estar seguro que abres los ojos en el momento adecuado. De esta forma, evitarás estar pensando constantemente sobre todo lo que tienes que hacer o preocuparte si te quedas dormido.

## **m) 5 pasos para aprender autohipnosis**

En esta guía, vas a aprender cómo realizar autohipnosis para reprogramar tu mente subconsciente para adelgazar, y lo vas a hacer en 5 pasos. Vas a ser capaz de empezar a hacer cambios necesarios en tu vida utilizando esta técnica.

Podrás empezar a ver las mejoras en tus hábitos alimenticios desde el primer día, y será necesario que lo practiques a diario para que los cambios sean duraderos y permanentes.

Aquí tienes los 5 pasos que debes seguir para practicar autohipnosis:

- 1- Clarificar tus objetivos antes de empezar.
- 2- Conseguir relajación
- 3- Entrar en trance hipnótico a través de la inducción
- 4- Repetir sugerencias positivas y crear visualizaciones del futuro deseado
- 5- Cuenta atrás y abrir los ojos para volver al estado normal

### **PASO 1 – Clarifica tus objetivos**

Es importante conocer lo que realmente quieres conseguir con autohipnosis. Centrarte en lo que quieres, y evitar pensar en lo que no quieres.

Antes te he dado unos ejemplos relacionados con la comida, que pongo aquí de nuevo, aunque puedes elegir cualquier otro que quieras conseguir:

- Controlar el tamaño de las porciones que comes.
- Motivarte para realizar ejercicio físico
- Reducir la ansiedad por la comida
- Incrementar la cantidad de agua que bebes
- Reducir la velocidad con que ingieres la comida

- Superar creencias limitantes sobre la comida, normalmente heredadas en la familia o históricamente.
- Poner más atención a lo que comes haciendo consciente procesos inconsciente
- Descubrir y superar bloqueos emocionales
- Ayudar a realizar elecciones de comida más saludable
- Centrarte en tus objetivos de adelgazamiento
- Mejorar la confianza en ti misma
- Tener una actitud positiva ante la comida
- Mejorar tu autoestima
- Controlar determinados productos perjudiciales para la salud
- ....

Realiza tu objetivo en positivo, por ejemplo: "Quiero sentirme relajado en momentos de estrés y tomar 3 respiraciones profundas tan pronto como sienta ansiedad por comer". No utilices la estructura de "no quiero comer cuando esté estresado", sino utiliza siempre lo que quieres hacer en vez de lo que no quieres. De igual forma que cuando estás en un restaurante, y el camarero te pregunta; que es lo que deseas comer?, y tú eliges lo que te apetece y le dices lo que quieres, en vez de decirle lo que no quieres. Pues aquí haces lo mismo, tienes un menú de objetivos y cambios que te gustaría conseguir, pide lo que quieres y olvídate de lo que no quieres.

El objetivo/s debe ser S.M.A.R.T:

- Específico (Specific): Claro sobre qué, dónde, cuándo, y cómo va a cambiar la situación.
- Medibles (Measurable): Que sea posible cuantificar los fines y beneficios
- Realizables (Achievable): Que sea posible lograr los objetivos conociendo los recursos y capacidades disponibles

- Realistas (Realistic): Que sea posible obtener el nivel de cambio reflejado en el objetivo
- Limitado en el tiempo (Time bound): Estableciendo un periodo de tiempo en el que se debe completar.

Siempre escribe tus objetivos antes de comenzar tu proceso de autohipnosis. Si visitas a un especialista de hipnosis, seguro que tendrá muy presente en ayudarte a ajustar tus objetivos S.M.A.R.T antes de hipnotizarte.



### **Tu primera acción a llevar a cabo**

Para ayudarte a clarificar tu objetivo, responde a estas preguntas:

Para que quieres utilizar la autohipnosis:

---

---

---

---

---

Cuando                   quieres                   conseguir                   tu                   objetivo:

---

---

---

Como será tu vida cuando hayas alcanzado tu objetivo, que será diferente:

---

---

---

---

---

## **PASO 2 – Relajación**

La relajación del cuerpo y de la mente son muy aconsejables. El ejercicio más popular para conseguir este estado es a través de una Relajación Progresiva de los Músculos. Este ejercicio consiste en ir relajando cada grupo de músculos gradualmente, y a medida que tu cuerpo se va relajando, tu mente se puede ir relajando también.

Respira profundamente a través de tus fosas nasales y suelta el aire por la boca. La respiración profunda diafragmática (desde el estómago) es la más conveniente.

Una vez que estas cómodo, con los ojos abiertos o cerrados, toma 5 respiraciones profundas. Empieza a relajar todos los grupos de músculos de tu cuerpo desde la cabeza a los pies, de forma gradual y escaneando mentalmente los músculos. Cuando inspiras, imagina que está entrando oxígeno que relaja tu cuerpo cada vez más, y cuando sueltas el aire, imagina que estás liberando cualquier tipo de tensión que puedas sentir en el cuerpo.

Empieza a contar mentalmente muy despacio del 10 al 0, y con cada número, respiras profundamente. Cada vez que sueltas el aire, dices mentalmente la frase "me relajo más" *relax...*

Aunque empezarás a sentirte relajado, sabrás que puedes abrir los ojos en cualquier momento, aunque seguramente no te apetezca abrirlos por la sensación agradable que empiezas a sentir.

### **PASO 3 – Entrar en estado de trance hipnótico (inducción)**

Una vez que te has relajado, ahora realizamos una inducción. Si tienes los ojos cerrados, ahora necesitas abrirlos de nuevo.

Cuanto más practiques hipnosis, estados más profundos alcanzarás. Sin embargo, si únicamente sientes como un estado ligero de hipnosis, tus sugerencias y comunicación con tu mente subconsciente seguirán siendo efectivas mientras practiques la repetición del proceso.

Hay muchas formas de entrar en hipnosis, mirar fijamente a un punto en la pared, mirar a un objeto brillante fijamente, observar una escena imaginaria al otro lado de la pared....La intención detrás de usar una inducción hipnótica, es la de distraer la mente analítica a través de poner el foco de atención de forma que la mente consciente empieza a desconectarse durante el tiempo que practicas autohipnosis.

#### **Estos son los pasos de la inducción de fijación de la mirada:**

- 1- Siéntate cómodamente en una silla, mira un punto en la pared o el techo que esté por encima de la línea de tus ojos.
- 2- Quédate mirando fijamente ese punto casi sin pestañear. Nota como tu respiración se empieza a hacer más lenta.

- 3- Nota como tu cuerpo empieza a relajarse más, mientras los párpados empiezan a sentirse más pesados o cansados.
- 4- Nota la sensación incómoda en los párpados al seguir manteniendo la mirada fija en un punto.
- 5- Aguanta esta sensación incómoda...toma una respiración profunda, y cuando sueltes el aire, permite cerrar los ojos y deja caer el peso de tu cabeza lenta y cómodamente sobre tu pecho
- 6- Toma una respiración profunda, aguanta el aire por 2-3 segundos y cuando sueltes el aire, empieza a decirte mentalmente que tu cuerpo está más relajado.
- 7- En este estado, empiezas a inducir un trance superficial. En este estado de trance superficial, puedes empezar a dar sugerencias positivas a tu mente sobre los objetivos que has creado antes de empezar la sesión de autohipnosis.

Hay muchas formas de inducir un estado de hipnosis a través de múltiples inducciones. Es importante que sigas practicando, aunque tengas dudas sobre si lo estás haciendo correctamente o no, o si piensas que no estás hipnotizado. Con algo de práctica, empezarás a sentirte entrando en hipnosis más profundamente, y a notar que tus sesiones de autohipnosis son más placenteras.

Además empezarás sentir que empiezas a pensar sobre la comida de otra forma, quizás empieces a notar los cambios que se están produciendo en tu forma de comer también.

### **Profundizar el estado hipnótico: La escalera de profundización**

Esta técnica se realiza para seguir profundizando el estado hipnótico y es un recurso muy sencillo, pero muy valioso.

Después del relajar tu cuerpo con la inducción, empieza a imaginar una escalera muy segura con 10 peldaños.

- 1- Imagínate en la parte superior de una escalera muy segura de 10 peldaños.
- 2- Cuenta mentalmente del 10 al 1, y después de cada número dices la frase "estoy más relajado".
- 3- Cuando llegas al número 1 te sitúas al final de la escalera y de nuevo puedes empezar a darte las sugerencias positivas para conseguir tus objetivos planeados.

#### **PASO 4- Sugestiones positivas hipnóticas**

Se trata de crear frases que se alinean con tus objetivos.

Una sugestión en hipnosis, puede ser un pensamiento, idea, sensación o acción inducida para modificar un patrón de comportamiento no deseado

Las sugerencias son más efectivas cuanto más las repitas. Deberían ser simples y fáciles de entender. Las debes repetir en tu mente y sentir las palabras dentro de ti tanto como puedas. Puedes crear imágenes en tu mente para empezar a mover tus emociones.

Las sugerencias deberían realizarse siempre en positivo, imaginando el comportamiento que quieres tener, y los cambios que quieres conseguir. Como hemos dicho anteriormente, nunca visualices lo que no quieres, porque en ese caso le estás dando mensajes erróneos a tu mente de atraer lo que no quieres, a través de tu imaginación.

Por ejemplo, si quieres comer porciones más reducidas de comida puedes utilizar la siguiente sugestión "estoy en control de la comida que pongo dentro en mi estómago y decido dejar de comer cuando mi estómago está satisfecho". "Me siento ligero y dejo de comer después de solo unos bocados" Y puedes imaginarte a tí mismo, comiendo cantidades reducidas y dejando comida en el plato. "Estoy en control sobre la comida" "Como únicamente cuando tengo hambre físico" "mi salud mejora porque como la mitad de lo que comía..."

Las sugerencias son como pequeños pasos que das para alcanzar tus objetivos. Cuando empiezas a realizar cambios en tu vida, te sientes mejor y tu confianza se incrementa cada día.

Las 3 reglas básicas para dar sugerencias son:

- Utiliza la primera persona (yo)
- Utiliza el presente sencillo (yo soy, yo hago, yo decido...)
- Utiliza el positivo (yo estoy en control, yo como la mitad del plato...)

### **Otro tipo de sugerencias: Las visualizaciones**

Cuando creas tus objetivos S.M.A.R.T, tienes que crear de alguna forma, imágenes en tu mente sobre cómo son esos objetivos que quieres conseguir. Se trata de crear una especie de película con imágenes donde puedes ver cómo vas consiguiendo realizar los cambios. Estas imágenes en tu mente, tendrán la forma donde puedas verte a tí mismo habiendo realizado los cambios deseados o estar en el camino de ello.

Para mejorar el poder de estas visualizaciones, puedes imaginar una imagen de tí mismo, haciendo, actuando, comportándote, sintiendo y viendo a la gente de la misma forma que lo deseas en tu vida.

Al hacer esto, estás enviando mensajes muy potentes a tu mente sobre lo que realmente quieres. Y déjame decirte que una vez que imagines, visualizas y sientes todas esas imágenes como si fuesen reales, tu mente no sabe diferenciar si lo que estás imaginando es real o es imaginario. Por tanto, vas a empezar a crear nuevos circuitos neuronales que van a hacer que cada día te acerques más a tus objetivos, y además te sientas cada día mejor.

Utiliza todos tus sentidos para crear esa película mental, siente, huele, saborea, imagina, toca el objetivo como si fuera ya real.

Por eso, en tu proceso de adelgazamiento, durante las visualizaciones, vas a imaginarte y crear la película de lo quieres conseguir.

### **PASO 5 – Salir del trance y volver al estado de conciencia normal.**

Como he comentado, hipnosis es un estado diferente a dormir. Cuando digo “volver al estado de conciencia normal”, me refiero a que puedes abrir los ojos y continuar con las tareas de cada día sintiéndote muy bien. Además, practicando autohipnosis vas a tener una herramienta extra que te va a dar resiliencia para afrontar las responsabilidades del día a día.

Uno de los efectos que puedes notar después de salir de tu sesión de autohipnosis, es que la sensación de tiempo es diferente. Es decir, puede ser que 30 minutos de tiempo en hipnosis te haya parecido como 5 o 10 minutos, o lo contrario también puede suceder, aunque menos frecuentemente.

### **n) Qué se siente al estar hipnotizado**

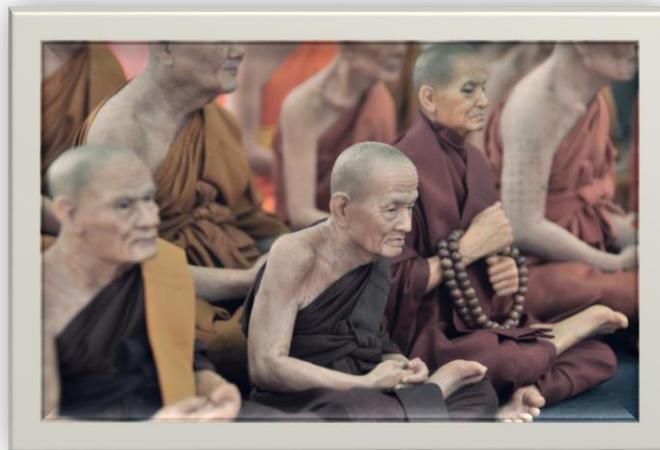
Esta es una pregunta que mucha gente se hace cuando experimentan hipnosis por primera vez. Y además, cómo sé que estoy hipnotizado?

Abajo puedes leer algunos de los síntomas que la gente experimenta, incluidos los que yo mismo siento cuando practico autohipnosis:

- La respiración se hace más lenta
- La sensación del tiempo se suele acortar.
- Movimiento rápido ocular REM( Rapid Eye Movement): Caracterizado por un movimiento rápido de los párpados de los ojos que no se puede hacer de forma consciente.
- Agradable sensación de relajación que se siente cómo entre estar dormido y despierto.

- Los latidos del corazón son más lentos
- Tu mente se concentra en una idea o se queda en blanco por completo
- Sensación de pesadez o de ligereza en brazos y/o piernas
- Creación de imágenes en la mente que se pueden ver, oír y sentir como si fueran muy reales
- Sensación de pesadez o sensación de flotar.
- También es posible pasar de un estado de hipnosis a un estado de sueño y se fluctúe entre estos dos estados.

El estado de trance varía dependiendo de la persona que lo practica.



#### **o) Los principales errores cuando se realiza autohipnosis**

- Error: Creer que no estás hipnotizado y que por tanto no va a ser efectivo para ti.  
Realidad: Durante hipnosis nunca estarás dormido, y de hecho si te duermes, no vas a poder realizar autohipnosis de manera efectiva
- Error: Decepcionarte por tu incapacidad para conseguir estados profundos de hipnosis.

Realidad: Este pensamiento de decepción solo te llevará a la frustración. Incluso con los estados más superficiales de hipnosis, tu mente subconsciente puede producir los cambios que se le ordenan para que consigas mejorar y cambiar los hábitos no deseados

- Error: No ver progreso o avance en las mejoras deseadas.

Realidad: Cada persona es diferente, y unas personas sentirán los cambios desde el primer día y otros necesitarán continuar repitiendo el proceso.

- Error No puedo concentrarme en mis objetivos

Realidad: Incluso si tu mente se distrae durante la autohipnosis, tu mente subconsciente sigue procesando la información que recibes del audio, el hipnoterapeuta o las visualizaciones que estás practicando.

- Error No podré salir del trance hipnótico

- Realidad: La realidad es que con el simple hecho de abrir tus ojos cuando desees terminar la sesión, volverás a un estado normal de consciencia. Sin embargo, ya te digo yo que la sensación que se siente es tan agradable, que no querrás salir de ese estado

- Error No recuerdo las sugerencias.

Realidad: Antes de empezar deberías conocer el objetivo de tu sesión para evitar pensar demasiado durante el proceso hipnótico. Por eso, utilizar audios y mp3, es una muy buena opción para ser guiado en hipnosis desde tu propia casa o de camino al trabajo.

Cómo puedes ver, este proceso de reprogramación mental para adelgazar con hipnosis, es mucho más sencillo de lo que parece.

Es preciso hacer el comentario que a pesar de todas sus bondades y beneficios, la hipnosis no es la cura de todos los males, sino una herramienta muy útil de modificación de comportamiento.

### **p) Errores más comunes al aplicar los pasos**

A estas alturas, te habrás dado cuenta de cómo este proceso va a cambiar tu forma de relacionarte con la comida y te va a liberar de la cárcel del sobrepeso o de la obesidad.

Con la información que te he dado, puedes empezar a practicar y crear tus propias sugerencias.

Puedes incluso grabarte tus propios audios y escucharlos a diario, para empezar a mejorar tus hábitos.

Por favor, recuerda que yo deseo tanto como tú que seas feliz con tu cuerpo y que consigas los cambios que deseas.

Recuerda que cuanto más practiques autohipnosis, mejores resultados obtendrás. Y que además es mejor practicar 5 minutos cada día, que una hora cada semana.

Acostumbra a tu subconsciente a continuar con este ritual de autohipnosis hasta que te salga de forma natural. Ese es el objetivo que alcanzarás también con tus hábitos alimenticios, comer exactamente lo que necesites cuando lo necesites, con exquisito control y siendo consciente sobre los beneficios para tu salud y tu imagen.

### **q - Primera cosa a hacer ahora**

Durante todo este tiempo, sigo viendo cambios en las personas que me impresionan, y todo ello por el cambio en el subconsciente que han llevado a cabo.

He guiado a cientos de personas en este proceso, tanto en mi clínica como a través de Skype por internet.

He decidido que esta información es necesaria que esté a disposición de muchas más personas que han intentado adelgazar con otros métodos y no lo han conseguido. O si lo han conseguido, no ha sido de forma duradera en el tiempo.

Espero que esta lectura te haya hecho al menos reflexionar sobre el tema, y te aseguro que has intentado todo tipo de dietas y no has conseguido resultados, aquí te presentamos una solución que trabaja con la raíz del problema y que se encuentra en tu subconsciente.

Deseando conocerte pronto,

Un fuerte abrazo



Iván Lentijo

Especialista en adelgazamiento y Creador Del Sistema Adelgaza Con Autohipnosis

**Si estas interesado en aprender más sobre cómo puedes reprogramar tu subconsciente para adelgazar y mejorar tu relación con la comida con hipnosis, he preparado más información para ti.**

**Si quieres ver mucha más información de valor, pulsa en este link:**

**<http://bandagastricadehipnosis.es/adelgazarconautohipnosis>**

