

The background features a dark silhouette of a person standing with their back to the viewer. Inside the head area, a brain is depicted as a glowing blue sphere with intricate neural patterns. The background is a complex digital landscape with various elements: glowing blue lines and grids, faint binary code (0s and 1s), and abstract data visualizations. The overall color palette is dominated by deep blues and blacks, with bright cyan and white highlights from the text and the glowing brain.

DIMAGRIRE CON PNL

PROGRAMMARE IL CERVELLO
PER DIMAGRIRE

ANNE DE MIEL



Dimagrire con PNL

Autore: Anne De Miel
diritto d'autore

Titolo: Dimagrire con PNL

© di Anne De Miel, 2019

pubblicazione in proprio

annedemiel@yahoo.de

Tutti i diritti riservati, in particolare il diritto di riproduzione, distribuzione e traduzione. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo,

elettronico, meccanico, meccanico, fotocopiatura, registrazione o altro, senza la previa autorizzazione scritta dell'autore.

L'uso di questo libro e l'implementazione delle informazioni in esso contenute è espressamente a proprio rischio e pericolo. L'autore non è responsabile per incidenti e danni di qualsiasi tipo e per qualsiasi motivo legale. Sono generalmente escluse rivendicazioni di responsabilità nei confronti dell'autore per danni materiali o immateriali causati dall'uso o dal mancato uso di informazioni o dall'uso di informazioni errate e/o incomplete. Sono pertanto escluse le pretese legali e

le richieste di risarcimento danni. L'opera, compresi tutti i contenuti, è stata compilata con la massima cura. Tuttavia, l'autore non si assume alcuna responsabilità per l'attualità, la correttezza, la completezza e la qualità delle informazioni fornite. Errori di stampa e informazioni false non possono essere completamente esclusi. L'autore non si assume alcuna responsabilità per l'attualità, la correttezza e la completezza del contenuto del libro, né per errori di stampa. Nessuna responsabilità legale o responsabilità in qualsiasi forma può essere assunta dall'autore per informazioni errate e le conseguenze che ne derivano. I gestori

dei rispettivi siti web sono gli unici responsabili dei contenuti dei siti web stampati in questo libro. L'autore non ha alcuna influenza sul design e sui contenuti di siti internet di terzi. L'autore si dissocia quindi da tutti i contenuti esterni. Al momento dell'utilizzo non vi erano contenuti illegali sui siti web.

indice

[prefazione](#)

[Che cos'è la PNL?](#)

[PNL](#)

[Il primo passo](#)

[Come usare la saggezza della mente
subconscia](#)

[Come diventare un dipendente dal cibo](#)

[Il passato](#)

[spazzino grilletto](#)

[esame](#)

[Il tuo stile di vita attuale](#)

[Obiettivi e valori](#)

[I tuoi colleghi uomini](#)

opinioni

Troppo da mangiare

ancora

Come si fissa l'ancora?

Poveri ancoraggi

Impostare l'ancoraggio desiderato

I criteri TIGER

Ancoraggio durante la rimozione

visualizzazione

Il nuovo IO

Come cambiare le tue abitudini

Il futuro snello

Ricerca modelli di ruolo

Superare le cattive abitudini alimentari

Rendere il cibo malsano poco attraente

Rendere attraente il cibo sano

Movimento o divano?

fisiologia

affermazioni

Che cosa sono le affermazioni?

Come funzionano le affermazioni?

Le mie affermazioni sulla perdita di peso

semplici trucchi con la PNL per gli altri uomini

La parola "ma".

Provatelo!

Immaginate.....

30 suggerimenti

osservazioni conclusive

Impronta (tedesco)

prefazione

Come usare la saggezza della mente
subconscia

e i meccanismi che controllano la mente
per liberarsi dalla costrizione a
mangiare.

Tutti sanno quanto sia difficile perdere
peso. Ha bisogno di un grande
superamento e di autodisciplina per
iniziare una dieta e soprattutto per
mantenere una dieta.

Inoltre, le diete hanno di solito l'effetto opposto. Durante il periodo di dimagrimento, si fa un enorme sforzo per avere di nuovo sulle bilance più tardi che prima della dieta.

Ma cosa succede se riuscissimo a far credere al nostro cervello che perdere peso è una brezza e potremmo perdere peso e tenerlo senza alcuna difficoltà?

Non sarebbe sensazionale?

E' qui che entra in gioco la PNL.

La PNL è una programmazione psicologica manipolativa del subconscio, la Programmazione

Neurolinguistica, che consiste in tecniche molto efficaci.

La PNL è un metodo efficace per riprogrammare il nostro cervello.

La PNL vi aiuterà a perdere peso.

Senza effetto yo-yo, per sempre!

Così che tu possa guardarti allo specchio di nuovo con gioia.

La PNL riprogramma il tuo cervello in modo che la perdita di peso e una figura da sogno siano a portata di mano.

Con la PNL si raggiunge la cifra da

sogno che si è sempre desiderato avere.

Con la PNL il peso desiderato è
facilmente raggiungibile E mantenuto!

Coloro che hanno usato la PNL come
programma di perdita di peso sono
spesso sorpresi che i risultati possano
essere raggiunti così rapidamente.

Vuoi finalmente smettere di mangiare
troppo.

Non avrai più bisogno di una dieta!

Ti atterrai alle buone abitudini
alimentari.

Imparerete a decidere di voi stessi e del vostro cibo. Perderai peso quasi da solo!

Vuoi avere un atteggiamento sano nei confronti del cibo: Mangerete per vivere, non il contrario.

In questo libro scoprirete alcune semplici tecniche della PNL che riprogrammeranno il vostro cervello per la perdita di peso!

Lo si può imparare da questo libro:

- Metodi per porre fine al consumo compulsivo**
- Comincerai a mangiare per**

vivere.

- Sostituirte l'eccesso di cibo con sentimenti.**
- Imparerete efficaci metodi mentali e pratici per controllare cosa e quanto mangiate.**
- Eviterai di mangiare troppo.**
- Imparerai a comunicare meglio con il tuo subconscio.**
- Imparerete come aumentare l'effetto dell'allenamento ogni giorno.**

- Riprenderete il giusto contatto con il cibo e il vostro corpo.**
- Questo ti permette di controllare ciò che prima ti**

dominava su di te: l'assunzione di cibo.

Con la programmazione neurolinguistica puoi cambiare i tuoi valori e le tue convinzioni in modo da ottenere risultati rapidi e duraturi quando si perde peso.

La PNL può aiutarvi a migliorare i vostri stati mentali, fisici ed emotivi in modo che la riduzione del peso sia facile.



La PNL va alla radice del sovrappeso.

Alcune persone sanno tutto sull'alimentazione e sulla forma fisica efficace. Potreste essere professionisti dello sport certificati o dietisti, ma ecco che manca l'ingrediente: un cambiamento di mentalità.

La programmazione neurolinguistica può aiutarvi a liberarvi coscientemente dei bagagli indesiderati nel vostro subconscio.

La programmazione neurolinguistica è stata sviluppata negli anni Sessanta e Settanta. Fritz Perls, lo sviluppatore della terapia della Gestalt, e Virginia Satir, la grande donna della terapia familiare, erano gli esperti ricercati dai medici fondatori John Grinder e Richard Bandler.

L'insegnamento futuristico della programmazione neurolinguistica porta il nostro subconscio ad un più alto

livello di prestazioni e aiuta le persone a padroneggiare le sfide della loro vita.

Da questo studio è stato sviluppato un modello molto semplice di come funziona la nostra mente umana.

Da questa bozza sono state sviluppate tutta una serie di nuove tecniche, le tecniche della PNL, che possono causare cambiamenti con un essere umano nel più breve tempo possibile.

Le emozioni possono certamente essere innescate e progettate per renderti forte invece di spogliarti.

Oggi, le tecniche della PNL sono ampiamente utilizzate nelle vendite,

negli affari, nello sport, nell'educazione, nella terapia e nelle abilità interpersonali.

Le riviste scientifiche considerano le tecniche della PNL come uno strumento molto efficace per la riprogrammazione del subconscio.

Ma perché le persone tendono a ripetere il loro vecchio comportamento?

Comportamento praticato e le emozioni negative sono in realtà più forti di quanto si possa aver pensato.

Sono più forti della vostra coscienza logica, ed è per questo che i modelli memorizzati e creati dal vostro subconscio sono difficili da cambiare o

da eliminare.

Le vecchie credenze possono essere paragonate a fobie e traumi che possono essere cambiati solo a livello inconscio.

Quindi, se avete sempre creduto di non essere in grado di cambiare il vostro peso e quindi il vostro aspetto, non sarete ancora in grado di realizzare queste cose.

Con la programmazione neurolinguistica, sarete in grado di capire e vedere come potete cambiare il vostro comportamento e le reazioni che non sono positive per voi.

Che cos'è la PNL?

La programmazione neurolinguistica o PNL è una forma di psicologia.

La PNL come tecnica terapeutica è stata sviluppata modellando alcuni dei più grandi terapisti degli anni '60 e scoprendo come hanno fatto ciò che hanno fatto per cambiare una persona. Ciò che hanno detto, quali parole hanno usato e come queste parole hanno influenzato i loro clienti.

La PNL faceva parte del movimento Human Potential. Fino ad allora, l'unica

cosa che gli psicologi hanno studiato era la malattia stessa e non la causa della malattia.

Il Movimento del Potenziale Umano ha studiato il potenziale umano e l'eccellenza ed era interessato a come creare eccellenza e autorealizzazione.

È un insieme di strumenti di cambiamento basati su come la tua mente e i tuoi pensieri creano il tuo comportamento e la tua realtà personale.

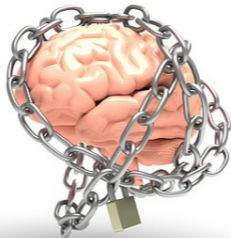
Vi siete mai chiesti perché, quando avete cercato di cambiare le vostre abitudini alimentari, le vecchie abitudini di solito riappaiono?

Una cosa è certa: la nostra volontà cosciente di solito non può competere con la forza del subconscio!

Il subconscio è considerato la fonte di molti dei nostri comportamenti, emozioni, motivazioni e atteggiamenti.

La programmazione neurolinguistica è una serie di tecniche specifiche che si concentrano consapevolmente su una funzione positiva del pensiero cerebrale e del comportamento corporeo.

Questo viene fatto riallineando la mente e il corpo conscio e inconscio.



Cambia il tuo modo di pensare e sentire
l'assunzione di cibo e la tua forma fisica.
Inizia a programmare il tuo cervello per
dimagrire!

PNL

Programmazione - la nostra azione future

Neuro - sta per il nostro cervello e il sistema nervoso

Linguistica - sta per la lingua del nostro cervello

Nel nostro cervello abbiamo migliaia di "programmi" che facciamo ogni giorno, come lavarci i denti, fare la doccia, vestirsi, scegliere la colazione..... Siamo dei cyborg viventi.

La maggior parte dei programmi che

eseguiamo ci supportano, ma alcune delle nostre applicazioni non sono buone e ci impediscono di essere la persona che vogliamo davvero essere.

Ti impediscono di avere la cifra che hai sempre desiderato.

Come puoi cambiarlo?

Le vostre convinzioni, valori e atteggiamenti sono fondamentali per creare il mondo che vedete, sentite e sentite.

Ognuno di noi ha una percezione unica del mondo.

Ciò che percepiamo nel nostro mondo è veramente un riflesso di tutto ciò che accade e che è successo nella nostra vita.

La PNL può aiutarvi a cambiare le vostre convinzioni e i vostri valori in

modo da poter apportare un
cambiamento rapido e duraturo in ogni
aspetto della vostra vita.

Il primo passo



Il primo passo è molto semplice! Inizia questa settimana. A partire da domani. O iniziare subito. Ma fallo!

L'utilizzo della tecnica della PNL per perdere peso è uno strumento molto efficace che potete usare per costruirvi da soli. Aiuta anche a programmare il tuo subconscio in modo che perdere peso sia facile per te. Fai pure. Cambia la tua vita!

Come usare la saggezza della mente subconscia



In questo libro imparerai diverse tecniche di PNL che programmeranno positivamente il tuo subconscio per perdere peso.

I meccanismi che controllano la tua mente sono così destrutturati che puoi liberarti dalla costrizione a mangiare.

Nessuno si è fatto una persona su sua richiesta che dipende dal cibo. E' plausibile.

La PNL utilizza il potere del subconscio e vi aiuterà a raggiungere i vostri obiettivi nel campo della perdita di peso.

Le tecniche della PNL possono essere utilizzate in modo ottimale per combattere le cattive abitudini alimentari.

Un'efficace perdita di peso con l'aiuto della PNL può essere ottenuta lavorando su di noi. Abbiamo bisogno di guardare dentro di noi stessi e scoprire o realizzare quali sono i fattori scatenanti che ci hanno portato al punto in cui ci troviamo ora.

Devi farti delle domande per chiederti come:

"Perché sto mangiando in questo momento? Mangio per mantenere il mio corpo perché ho bisogno di carburante e cibo, o mangio per riempirmi di cibo?"?

Imparerete a conoscere le tecniche della PNL e ad affrontarle.

Scoprirete le risposte al vostro problema di peso e inizierete il percorso di recupero perdendo il vostro sovrappeso.

Come diventare un dipendente dal cibo

Ogni volta che nella tua vita hai raggiunto per il cibo che hai assaggiato bene, il tuo cervello ha notato che porta gioia, pace e calma

E il nostro cervello può imparare molto velocemente.

La prossima volta che si prova tristezza, solitudine, mancanza di accettazione o un'emozione simile, si ripete lo stesso

processo per ottenere nuovamente l'effetto desiderato. Questo significa: si mangiano di nuovo le cose buone e gustose, che naturalmente fanno ingrassare.

In questo modo le vostre abitudini saranno preservate:

- Le emozioni sono associate a cioccolato, gelato, biscotti e biscotti.
- Premiato per i tuoi successi con un dolce dessert
- Fuga dalla frustrazione al banchetto
- La conseguenza è che si nasconde agli altri quanto si mangia

veramente.

Quando hai collegato per la prima volta la tua emozione al cibo, non avevi idea di quali sarebbero state le conseguenze:

- sovrappeso
- mancanza di auto-accettazione
- diminuita autostima
- aspetto impopolare
- autoindulgenza

Il passato



Se avete mai sperimentato grandi sfide, traumi o angoscia, è probabile che stiate portando con voi alcuni problemi irrisolti del vostro passato. Questo si traduce in convinzioni restrittive che internamente ti fermano.

Quando la tua mente cerca di risolvere questi traumi del passato che si ripetono più e più volte. Questi problemi continueranno a verificarsi fino a quando non avrete affrontato il problema principale.

Una volta risolto il problema principale del tuo passato, i tuoi pensieri non sono più bloccati nel tentativo di rivivere il problema per trovare una risposta e una soluzione, e puoi continuare.

Qui ci sono alcune comuni convinzioni limitanti che puoi riconoscere in te stesso o in altri:

- Non merito l'amore.

- Ho sempre avuto sfortuna.
- Non merito di avere quello che voglio.
- Non sono degno.
- Non ho tempo per questo.
- Non sono abbastanza carina.
- Non posso perdere peso.
- Non mi merito una bella figura.

Queste o credenze simili ostacolano la psiche e paralizzano il pensiero. Se volete cambiare questi pensieri e queste convinzioni limitanti, la Programmazione Neurolinguistica può aiutarvi con successo.

La PNL può aiutarvi ad apportare cambiamenti sorprendenti nella vostra

vita in modo semplice e senza sforzo.

Il dimagrimento può essere facilmente ottenuto con la PNL lavorando sui propri schemi di pensiero e cambiando così il comportamento e le azioni successive.

spazzino grilletto

Quali sono le cause più comuni del mangiare emotivo?

Un esempio potrebbe essere quando sei stato abbandonato da un genitore, quando eri ancora bambino, sei andato a cena per sentirti meglio. Una tale abitudine può durare fino all'età adulta.

Lo stesso vale per lasciare il partner in una relazione stabile. Quando la vostra seconda metà vi lascia, potete rivolgervi all'assunzione di cibo per il vostro

comfort.

Questo è solo un esempio. Ogni persona passa attraverso situazioni diverse nella sua vita, quindi questo esempio non deve essere applicato a voi. Tuttavia, potrebbe essere che si sono stati presi in giro a scuola, in modo che poi cercato conforto nel cibo.

La perdita di una persona cara a causa della morte può anche essere un fattore scatenante per un'alimentazione forte. Vedete, è sempre individuale come una cattiva ancora, una cattiva abitudine associata a troppo cibo, potrebbe svilupparsi per voi. Scopriilo. Pensa a come entrare.

Anche se si sa che il cibo spazzatura è malsano, lo si mangia ancora e ancora perché si ha una brutta ancora costruita nel proprio subconscio.

Lo farai in futuro, perché è una tua abitudine.

Non puoi farne a meno!

La PNL vi aiuta ad eliminare questo cattivo ancoraggio! Per sempre!

E' una buona notizia! La tua abitudine inconscia non dominerà più il tuo futuro. La PNL lo cancella!

Con la programmazione
neurolinguistica, tutto ciò che può
cambiare.

Invece di mangiare, puoi vedere che è
l'amore che vuoi davvero. Amore di sé,
per essere più precisi, perché senza un
sano (!) amore di sé non c'è amore.

Si può avere fame emotiva invece che
fisica. La semplice possibilità di
riconoscerlo può già aiutarti a mangiare
sempre pieno.

Se qualcuno ti offre un pezzo di torta,
puoi rifiutarlo invece di prenderlo
immediatamente.

Se continuate questa nuova abitudine, vi renderete presto conto che potete sentirvi soddisfatti senza arrendervi al cibo. Dopo tutto, perderete peso, svilupperete la vostra dieta sana e vi sentirete molto meglio con la vostra nuova fiducia in voi stessi.

La programmazione neurolinguistica della PNL ti dà una "mappa" di come dovresti vedere la realtà.

Vi aiuterà ad imparare come le altre persone reagiscono a certe situazioni con cui siete confrontati. Inoltre, vi permette di riconoscere le differenze nei vostri approcci.

esame

Prima di iniziare con le tecniche della PNL, analizzerete la vostra vita e il vostro ambiente.

Questo è molto importante perché ti prepara alla riprogrammazione del tuo pensiero e del tuo subconscio.

Il tuo stile di vita attuale

Mangiare è un comportamento e il comportamento è controllato dal subconscio. Devi capirlo. In questo modo anche questo comportamento può essere influenzato. Certamente, e questo è ciò di cui parleremo nei prossimi capitoli, il vostro subconscio è programmato erroneamente in molte cose del mangiare.

Nella maggior parte dei casi, la perdita di peso o il controllo del peso è una conseguenza diretta del nostro stile di vita.

In altre parole, il cibo che mangiamo, la frequenza dei pasti, il modo in cui mangiamo, lo sforzo fisico che mettiamo ogni giorno e l'atteggiamento mentale che manteniamo ogni giorno determinano i nostri problemi di peso e peso.

La maggior parte delle diete funziona solo finché si è a dieta! Nel momento in cui la dieta si ferma, tutto il peso che si è lentamente perso comincia a ritornare.

Che ti succede?

Perché il vostro stile di vita, che avete programmato nel cervello e che determina la vostra vita, lo contrasta attivamente di nuovo!

È stato scoperto che il nostro corpo mantiene il peso con cui la nostra mente si sente a proprio agio. Quando per qualche motivo la nostra mente pensa che sia necessario aumentare di peso, il corpo comincia ad accumulare peso e molto presto diventa sovrappeso.

Se, per esempio, avete trovato utile nell'infanzia essere "alti" per motivi di sicurezza, allora la vostra mente subconscia si farà carico di farvi alti e poi anche di mantenere la vostra "tallness", cioè il vostro peso.

Il peso così ottenuto è difficile da rimuovere se la mente e il subconscio non vengono trattati prima.

In questi casi, nessuna forma di dieta potrà mai aiutare!

Per una perdita di peso reale è necessario cambiare idea.

È necessario familiarizzare con il nuovo peso desiderato.

Ma la buona notizia è':

La PNL può efficacemente eliminare e riprogrammare questo malfunzionamento, in modo da

perdere peso molto facilmente!

Obiettivi e valori

In che modo il tuo successo nel completare il tuo obiettivo di perdita di peso influenzerà la tua vita?

Imposta un obiettivo personale:

Qual è il tuo peso ideale?

Non concentrarsi su quanti chili si vuole perdere, il che è immediatamente scoraggiante.

Concentrati sul peso che vuoi raggiungere!

La concentrazione su un risultato positivo vi motiverà molto di più.

Quali sono i tuoi valori?

Un corpo sano non è forse una parte della tua vita che corrisponde ai tuoi valori?

Quali altri modi ci sono per raggiungere questo obiettivo invece di mangiare troppo o di muoversi troppo poco?

I tuoi colleghi uomini

Se prendete la vostra coscienza e seguite le orme dei vostri figli o della persona che vi ama di più, chi vedete?

In che modo la vostra perdita di peso influenzerà gli altri intorno a voi?

Cosa ti diranno queste persone?

opinioni

Ogni pensiero invia un messaggio dal nostro cervello ai nostri muscoli e alle nostre cellule. Il nostro corpo si comporta come il pensiero voleva.

Se ti dici costantemente: "Sono grasso" o "Sono pigro" o "Le diete non funzionano per me" o "Mi manca la volontà", allora questo è il messaggio che invii al tuo corpo!

Abbiamo tutti un discorso negativo.

Queste diventano troppe credenze che ti limitano.

Queste convinzioni limitanti derivano dal tentativo di cambiare qualcosa nella vita e dal fallimento. Più fallimenti si verificano, più cresce la vostra fede limitata.

Cominci a proteggerti dalle delusioni perché non vuoi cadere di nuovo sul tuo naso. Non ci si prova al 100%, si fallisce di nuovo, e poi ci si dice che si sapeva in anticipo che sarebbe successo. Da qui i risultati limitati.

E' così che inizia una spirale restrittiva e non puoi farla franca. Falli così spesso

che le tue convinzioni negative che ti limitano sono enormi.

La PNL può cancellare per sempre i pensieri e le convinzioni restrittive e riformulare i vostri pensieri in modo da diventare una nuova persona.

I tuoi nuovi pensieri devono essere positivi. Per esempio:

"Mangio sano e faccio esercizio fisico regolarmente per essere magro e confortevole."

Non può essere negativo, per esempio:
"Non sono grassa e pigra."

Il tuo cervello sente solo "grasso e pigro" e influenza tutto il corpo.

Scrivi i tuoi nuovi pensieri.
Allora diteli ad alta voce.
Ripetere i nuovi pensieri più e più volte.
Imparerete questa tecnica più avanti nel capitolo "[Affermazioni](#)".

Questa poesia lo riassume brevemente:

Attenti ai vostri pensieri, diventano parole.

Attenta a quello che dici, diventano fatti.

Osservate le vostre azioni, diventano abitudini.

Attento alle tue abitudini, diventano il

tuo personaggio.

*Guarda il tuo personaggio, diventa il
tuo destino.*

Troppo da mangiare

Se mangi troppo, puoi dire che ti piace il cibo.

Ma che dire dei sentimenti durante e soprattutto **dopo il pasto?**

Potrebbe essere il momento di ascoltare la parte di te che non si sente mentre ti concentri sul cibo.

A cosa non stai prestando attenzione?
La dipendenza dal cibo è una questione di vasta portata.

Le diete, gli integratori e l'esercizio fisico non funzioneranno se non si adatta

il cuore al nuovo peso e alla vita che ne deriva.

Qui è la prospettiva della persona che vuole perdere peso, la propria visione di se stessa, che li trattiene. Devi imparare a cambiare il tuo atteggiamento verso la vita. Il bisogno di imparare a lasciar andare le cose.

Il cambiamento non è facile, ma è fattibile.

E con l'aiuto delle tecniche della PNL, chiunque può risolvere il proprio problema di peso. Il problema è che succede all'interno e bisogna volere una vita migliore, più produttiva e più sana.

ancora



Un metodo della PNL consiste nel

"fissare un'ancora". È una delle tecniche di base della PNL.

Un'ancora fissa è un metodo efficace con il quale è possibile creare e stabilire stati emotivi positivi in se stessi.

Un'ancora è uno stimolo esterno o interno che evoca uno stato emotivo.

Anche se non riuscite ancora a immaginare correttamente il principio dell'ancora, avete già fissato alcune delle vostre ancore nella vostra vita: Pensate a una canzone particolare e pensate subito all'unica situazione in cui avete sentito quella canzone.

L'ancora di questa canzone è stata poi posta in una situazione di **massima**

intensità! Hai sentito qualcosa di molto intenso che era bloccato nel tuo subconscio e che è accessibile attraverso la canzone. Anche dopo anni!

La stessa cosa funziona con gli odori. Spesso si percepisce un profumo e si ricorda immediatamente *la* persona con questa fragranza.

L'effetto che un'ancora ha su di voi è completamente individuale e unico. Ad esempio, si può sentire una canzone che ti mette immediatamente in uno stato d'animo positivo, perché spesso l'hai sentito quando ti sei rilassato sulla spiaggia l'ultima vacanza. Un'altra

persona può associare una sensazione completamente diversa alla stessa canzone, ad esempio, perché la canzone è stata ascoltata al momento di una triste separazione. Lo stesso vale naturalmente per gli odori, i gusti e i loghi.

Questo metodo di ancoraggio della tecnica della PNL è particolarmente utile se non siete di buon umore.

I partecipanti alle tecniche della PNL vedono la vita come una combinazione di ancore scelte involontariamente e consapevolmente.

Tali ancoraggi possono essere negativi, positivi.

Le tue ancora negative possono portare problemi nella tua vita. Per esempio, se siete in una relazione e avete sviluppato un'ancora negativa associata al comportamento del vostro partner. Un certo comportamento del vostro partner può scatenare i vostri sentimenti negativi senza che voi o il vostro partner lo notiate. Forse in quella particolare situazione mangerai per riequilibrare i tuoi sentimenti.

Come si fissa l'ancora?

Un'ancora della PNL viene fissata consapevolmente e intenzionalmente. E' una concatenazione di causa ed effetto.

Le cause sono stimoli e gli effetti sono reazioni emotive.

La combinazione conscia o inconsapevole di stimolo e reazione emotiva è chiamata ancora.

Lo conosci? Un pensiero a una situazione passata o futura può innescare una reazione a livello emotivo. Queste esperienze, sia nella memoria o

immaginate, E la reazione ad esse, sono utilizzate nella tecnologia delle ancore.

Le ancore sono percepite e sperimentate con tutti i canali sensoriali.

visivo (occhi) - espressioni facciali, loghi

uditivi (uditivi) - titoli musicali

cinestesia (senso del tatto) - tocchi, calore

gustativo (senso del gusto) - pasto dell'infanzia

olfattivo (naso) - profumo, odori d'infanzia

Anche le ancore prodotte dal pensiero

possono a volte innescare reazioni violente a livello emotivo e corporeo.

Pensate ad una succosa fetta di limone e a come potete morderla e succhiarne il succo acido.

Se l'avete immaginato abbastanza realistico, l'acqua in bocca ha corso insieme e potreste anche aver girato la faccia come un morso vero e proprio in un limone. [\[1\]](#)

Quando ci si ancoraggio si vuole "riacquisire quella sensazione". Si entra deliberatamente in una situazione che si è già praticata in precedenza, che si può poi richiamare più e più volte.

Ad esempio, è possibile prevenire gli attacchi alimentari richiamando un'ancora prevista.

Poveri ancoraggi

Proprio come la tecnologia della PNL può stabilire delle buone e significative ancore nella vostra vita, ci sono anche delle brutte ancore che hanno preso il loro posto nella vostra vita e nelle vostre abitudini. Questi sorgono inconsciamente e vi invitano a mangiare. O anche per "mangiare" letteralmente!

Quali sono i tuoi trigger, le ancore cattive, nella tua vita quotidiana e nel tuo ambiente, che ti fanno mangiare?

Impostare l'ancoraggio desiderato

L'ancoraggio viene installato in 5 passi consecutivi e precisi:

- Creare uno stato emotivo intenso
- Ancoraggio dello stato emotivo
- Interruzione del modello: stato di interruzione
- Prova dell'ancora
- Ritmo futuro

Il modello di base di un'ancora

PRIMO: Creare un intenso stato emotivo

In primo luogo si chiarisce quale condizione dovrebbe essere ancorata e resa disponibile per voi.

Pensa a quale situazione sarebbe adatta alla tua vita qui. Quando si è sentito molto intensamente lo stato emotivo che voleva ricordare?

Non importa in quale contesto ciò sia stato fatto, molto più importante è l'intensa esperienza di questo stato.

Per esempio:

Vuoi ancorare lo stato in cui ti sentivi

snella e bella. E' stata una bella giornata e ti sei sentita benissimo. Il giorno può anche aver avuto luogo nella vostra infanzia.

Nota: L'esperienza è sempre più intensa quando si sperimenta tutto in modo intensivo. Tu associ l'esperienza.

Associato significa che puoi vedere e sperimentare tutto ciò che ti circonda dai tuoi occhi, come se fossi davvero di nuovo in azione.

E' come essere in un film, si sentono i propri sentimenti tridimensionali.

Senti l'aria e il profumo come allora, assaggi il cibo, senti i vestiti sul tuo

corpo.

SECONDO: Stato emotivo "ancora".

Affinché questo stato emotivo positivo possa essere richiamato anche in seguito, questa sensazione è "ancorata".

È possibile fissare un'ancora, ad esempio, premendo una certa parte del corpo. Bene adatto è il ginocchio, la spalla o un posto sul braccio.

Naturalmente è anche possibile utilizzare i suoni come ancore o simboli che si possono immaginare.

Se si vuole spremere una parte del

corpo, la spremitura dovrebbe essere diversa da una spremitura che si verifica quotidianamente nella vita di tutti i giorni. Non si vuole cadere involontariamente nell'ancora ogni volta che si preme.....

Torniamo al punto uno. Siete con i vostri sentimenti in questo bellissimo giorno in cui vi siete sentiti belli e magri.

Poniamo l'ancora poco prima che la sensazione positiva sia più intensa!

In altre parole, in questo momento state premendo sulla parte del corpo che avete precedentemente determinato.

E' molto importante fissare l'ancora man mano che aumenta l'intensità della condizione da ancorare. Questo assicura che questo stato aumenti nuovamente quando l'armatura viene attivata successivamente.

Interruzione del modello:
STATO DEL MARCHIO

Ora neutralizziamo il tuo stato emotivo. Raggiungere questo obiettivo non è un'arte, perché si tratta di distrazione. Alzati un momento e pensa al tempo.....

QUARTA: Ancora di prova

Si rilascia l'ancora premendo la parte del corpo o quello che si è scelto come sgancio dell'ancora.

L'ancora viene fissata con successo quando si prova di nuovo la sensazione positiva e ancorata che si desiderava.

FIVETHENS: ritmo futuro

Il cosiddetto Futur Pace costituisce la conclusione. Qui è possibile immaginare una situazione futura in cui si desidera utilizzare l'ancora.

Mentre ti immergi mentalmente in questa **situazione futura** e la vivi in associazione, l'ancora viene liberata. (Si preme la parte del corpo che si è scelto

come innesco.)

Sentite quanto sarà diversa la situazione, come vivrete l'ambiente in modo diverso, in modo positivo.

Ti rendi conto di quanto sia ricca di risorse questa situazione utilizzando l'ancora?

È possibile ripeterlo in seguito con altre situazioni future.

I criteri TIGER

Affinché l'ancoraggio alla PNL possa funzionare, ci sono alcuni punti da considerare.

Il processo di ancoraggio deve essere conforme ai criteri TIGER:

- cronometrando**
- intensità**
- esattezza**
- unicità**
- genuinità**

Create una situazione di partenza

ottimale per voi stessi ed eseguite la tecnica con coscienza e concretezza.

Quanto più ci si attiene alle regole e alle linee guida, tanto meglio funzionerà l'ancoraggio.

Le tre cose che seguono richiedono un'attenzione particolare:

genuinità
cronometraggio
esattezza

genuinità

In ogni caso, è necessario assicurarsi che la condizione sia pura.

Ad esempio, se si vuole ancorare la

curiosità di una persona, allora quella persona deve essere effettivamente curiosa in quel momento. Naturalmente, la curiosità può anche essere indotta artificialmente in anticipo. Più pura è la condizione, migliore sarà il funzionamento dell'ancora.

Nella PNL si parla di eliciting . La purezza dello stato è molto spesso trascurata perché associata a molta pazienza. Le persone impazienti non raggiungeranno uno stato puro e quindi non possono gettare un'ancora solida. Quindi, per favore, sii paziente.

cronometraggio

La tempistica è un aspetto molto importante. L'ancoraggio deve essere

regolato poco prima del picco della rispettiva condizione.

Dovresti stare attento a non gettare l'ancora troppo tardi.

In caso contrario, l'intensità della condizione e anche dell'ancora si ridurrà rapidamente. Quando la condizione sta per aumentare, è un momento molto efficace. Dovresti essere in grado di sentire questo tempo e di stimarlo accuratamente.

esattezza

La precisione è spesso trascurata da un'enorme impazienza.

Qualunque sia l'ancoraggio, l'ancoraggio deve essere regolato nel modo più

preciso possibile. Inoltre, si deve essere in grado di recuperare l'ancora esattamente in questa forma in un secondo momento. Se manca la precisione, l'ancora non mostrerà l'effetto desiderato.

Ancoraggio durante la rimozione

Pensa ad un giorno in cui ti sentivi snella, in forma e bella.

Comincia sognando come ci si sentiva allora.

Come ci si sente nel complesso?

C'e' un punto del tuo corpo in cui lo senti fortemente?

Come ci si sente?

Forte, mite, fluttuante, formicolio,
formicolio?

Fate tutto il possibile per ripristinare
esattamente come era per voi allora.

Come hai fatto a sederti o confessare?

Cosa ti sei messo addosso?

Cosa avete sentito dagli altri?

Complimenti? Incoraggiamento?

Ricordi cosa hai visto?

Si trovava in un posto particolare?

Il cielo aveva un certo colore?

Ottenere ogni dettaglio che si può fare il più vivido possibile.

Scrivi ogni dettaglio, e se lo senti davvero, proprio come allora, abbassa la mano e schiaccia un certo punto del tuo corpo che hai determinato in precedenza.

Cioè, per creare un'ancora. Devi conoscerlo nell'ultimo capitolo.

Poi riprovare, tutti gli stessi passi di cui sopra, porsi le stesse domande e poi, il più intensamente possibile, premere nuovamente la parte del corpo

selezionata.

Per verificare se funziona, alzarsi, scrollarsi di dosso - pensate al tempo.

Togliete tutti i pensieri dalla vostra testa, e quando la vostra testa è vuota, sedetevi e premete la parte del corpo scelta.

I vostri pensieri probabilmente condurranno ai buoni sentimenti e ricordi di come si sentiva quando eravate in forma a quel tempo.

Congratulazioni, avete gettato con successo un'ancora!

Con queste ancore è possibile passare da pensieri negativi a positivi in un batter d'occhio.

Se siete sull'orlo di un attacco di alimentazione, raggiungere la parte selezionata del vostro corpo e spremere, e zap, si hanno quei ricordi indietro.

visualizzazione

"Quello che vedi è quello che ottieni!"

Nel 1981, il dottor Richard Suinn, uno psicologo, scoprì con l'aiuto di apparecchi elettromiografici che gli sciatori che semplicemente visualizzavano lo sci fuori pista generavano impulsi elettrici e muscoli quasi identici a quelli che si trovavano in pista quando gli sciatori stavano effettivamente sciando.

Al giorno d'oggi, i migliori atleti utilizzano sempre più spesso la visualizzazione come parte del loro

programma di allenamento. Vedono" la concorrenza davanti ai loro occhi interiori.

Visualizzano come eseguono perfettamente il loro "evento" prima di eseguirlo effettivamente.

Questo potente strumento è uno dei modi per insegnare al tuo cervello ad avere una forte visione del futuro che ti permetterà di raggiungere il tuo obiettivo in futuro.

Fatti creare un'immagine futura di te stesso, nella tua testa.

Puoi farlo ad occhi chiusi se è più facile. Insegnati a diventare il tuo regista

di film.

Aggiungi colore alla tua immagine per renderla più attraente.

Porta il tuo pensiero:

Come ci si sentirebbe ad essere quella persona?

Cosa direbbe quella persona a se stessa?

Cosa pensa che questa persona sia importante per loro?

Praticare questa foto al mattino e poco prima di andare a dormire.

Il nuovo IO



Se fai questa tecnica in questo modo, puoi fare questa immagine, questa immagine mentale di te stesso, così convincente che ti piace al 100%, e verrai allontanato come un magnete dalle tue vecchie abitudini e in una NUOVA identità come il NUOVO ME che è libero dalle tue vecchie abitudini.

In altre parole, tu sei il tipo di persona che vuoi essere nel tuo futuro iniziando ORA.

Questa tecnica funziona favolosamente perché vedete il futuro dal vostro punto di vista nella vostra immaginazione in modo nuovo e convincente.

In questo piccolo processo c'è potere e magia subconscia.

Come cambiare le tue abitudini



ESERCIZIO

1. identificare il comportamento indesiderato che si desidera modificare. Nel nostro caso, e' l'eccesso di cibo.

2. quali accenni specifici sono sempre presenti prima che si verifichi un'alimentazione eccessiva?

Questo potrebbe essere un oggetto, un simbolo o una voce nella tua testa.

3. vedere questa scena quando si sta per mangiare come una foto di fronte a voi e mettere da parte questa foto per un momento.

4. Come saresti se avessi già un nuovo

comportamento?

Crea un'immagine grande, luminosa e colorata di te stesso che ha già questo nuovo comportamento. Cambiare fino a quando non si è soddisfatti dell'intero quadro del futuro.

Guarda l'immagine futura.

L'atteggiamento del futuro "altro sé" è cambiato.

Quando si guarda nel volto dell'altro sé, si può vedere uno scintillio negli occhi e un sorriso rilassato sul viso.

5. notare quanto sia attraente e piacevole l'altro sé. Potresti non sapere se vuoi essere quell'altro me, ancora.

6. Una parte di voi ha obiezioni a questo quadro in futuro? Se è così, cambiate l'immagine finché non vi interessa e rimuovete le vostre obiezioni.

7. ridimensionare l'immagine con il nuovo comportamento. Continua a renderlo sempre più piccolo finché non diventa un piccolo punto.

8. ripensate alla situazione al punto 2: quale suggerimento specifico c'è sempre prima di sperimentare un'alimentazione eccessiva? Come ti vedi lì?

9. ora scambiare rapidamente le due

immagini.

10) L'immagine con le abitudini negative perde colore e si restringe in distanza fino a scomparire. La nuova immagine di te soddisfa la tua visione.

11. Ripetere il processo più velocemente. L'immagine del nuovo sé è luminosa e viva.

12. Puoi dire il tuo numero di telefono al contrario?

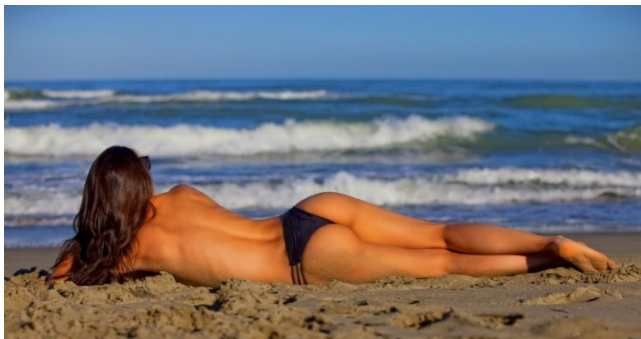
13. Ancora una volta. Ripetere il processo ancora più velocemente.

14. Puoi scrivere il tuo nome al contrario?

15. Ancora una volta. Ripetere il processo ancora più velocemente.

Ripetere gli ultimi due passi altre 5 volte, più velocemente. E poi altre cinque volte, sempre piu' velocemente.

Il futuro snello



Una tecnica molto efficace della PNL è quella di "vedere se stessi nel futuro" quando la perdita di peso desiderata è completa.

ESERCIZIO:

Rilassatevi, chiudete gli occhi e concentratevi sul vostro aspetto in futuro, quando la perdita di peso sarà completata con successo. Provate a immaginare tutto il più dettagliatamente possibile.

Cosa ti metti?

Di che colore saranno i capi?

Come si sentono sul tuo corpo?

Cosa ne pensi di questo nuovo corpo?

Come reagiranno i tuoi amici al tuo aspetto?

Che complimenti ricevi?

Come si sente la tua anima?

Ricerca modelli di ruolo

Avere modelli di ruolo positivi nella vita è molto importante. Gli idoli giocano un ruolo importante nella tecnica della PNL.

Perché le persone che hanno perso peso con successo sono un'autorità in questo settore per voi, perché hanno già scalato il vostro obiettivo.

Sono modelli di ruolo e allo stesso tempo fonte di informazioni.

Possono rispondere a molte domande per te: Come hanno raggiunto il loro obiettivo? Quali sono gli ostacoli da superare? acquaforte.....

Questi modelli di ruolo sono anche un'ispirazione per la nostra resistenza!

Superare le cattive abitudini alimentari

ESERCIZIO:

Controlla il tuo attuale apporto alimentare: magari prendi un diario nutrizionale per tenere traccia di ciò che mangi tutto il giorno. Spesso non si è consapevoli di quanto cibo superfluo finisca nel nostro stomaco durante il giorno.

Mangi molto cibo lavorato? Zucchero

raffinato? Carboidrati?

Qual è il cibo che conosci che non ti aiuta a rimetterti in forma?

Una volta creata una lista di cibi non sani, create una lista di cibi da cui volete mangiare di più. Che puo' includere verdura, proteine, frutta.....

Rendere il cibo malsano poco attraente

La perdita di peso non è magia. In realta', sappiamo tutto questo.

Mangiamo meno energia di quanta ne consumiamo noi. Poi risponderemo al telefono. Ciò che sembra così facile, tuttavia, è un lavoro duro nella pratica e richiede molta disciplina.

Anche le tecniche della PNL per la perdita di peso non sono stregoneria. È possibile utilizzare i trucchi della PNL per ottenere la perdita di peso, ad esempio rendendo il vostro amato gelato

poco attraente.



Un gelato cremoso è delizioso, vero? Come può questo buon pezzo può diventare poco attraente? In sostanza, i benefici del gelato superano i benefici.

Devi concentrarti sui lati negativi, non

sui vantaggi.

Chiudete gli occhi e pensate al retrogusto grasso che il gelato lascia in bocca. Vedere il retrogusto grasso come una pellicola visibile, non rimovibile che si attacca alla bocca come una colla.

Immaginate il freddo e lo zucchero duro che marcisce sui vostri denti finché non diventano brutti e marroni. Visualizzare i globuli di grasso malsano che filtrano attraverso l'interno, si fanno strada attraverso i vasi sanguigni e si impiantano come ondulatori, pile di grasso giallo chiaro sotto la pelle.

Immaginate il suono di tutti i grassi

animali saturi che si condensano in un cemento malsano e ostruiscono le arterie.

Come si immagina l'odore di grasso lavorato quando è privo di aromi e zuccheri artificiali?

Come suona il ghiaccio ora? Leggere questo paragrafo ad alta voce, se necessario.

Quanto più vividi si immaginano i dettagli nella propria immaginazione, tanto meglio funzioneranno.

Per un effetto aggiunto, è possibile leggere il tacco ad alta voce, mentre una

deliziosa porzione di gelato si trova di fronte a voi.

Prendi un cucchiaino, mettilo in bocca e inizia a leggere. Concentrarsi sugli aspetti negativi del cibo, che presto supereranno gli aspetti positivi.

Il risultato è che la prossima volta che sarete al supermercato, non comprerete più gelato.

Lo stesso vale per qualsiasi cibo che ti piace ma che probabilmente non dovrebbe mangiare.

Rendere attraente il cibo sano



Il contrario è vero per tutti i cibi che non

ti piace mangiare.

Prendiamo le carote, per esempio. Le carote sono grandi perché in realtà hanno bisogno di più calorie da scomporre e processare di quante ne contengano.

Pensaci. Ogni pezzo di carota fresca e croccante che morderete e masticherete entra nel vostro corpo e fonde il grasso.

Qual è il tuo aspetto preferito delle carote? Se odiate il gusto, usate un'altra verdura per questo esempio, possibilmente un sedano o un pezzo di insalata. Immaginate come le carote sono splendidamente rotte e i vecchi

depositi di grasso vengono letteralmente trasformati in acqua pura.

Concentrati sul gusto. Di' parole come "hmm delicious!" e lo penso davvero.

Fai finta che sia il cibo più delizioso che hai mangiato in tutta la tua vita.

Dì agli altri quanto è buono. Anche se non credete a voi stessi, continuate pure.

Il tuo corpo risponderà iniziando a piacciono le carote.

Più spesso fai questo atto, e più emozioni metti dietro la tua performance, più velocemente

funzionerà.

Movimento o divano?



Lo stesso principio vale qui come per un'alimentazione sana. Per preferire il movimento o le attività che consumano energia alle attività sedentarie, è

necessario riprogrammare un po' il cervello.

Quando pensi: "Devo andare in palestra?" Qual è la prima cosa che immagini?

Allora immagina come si fa l'esercizio in questione. La risposta è probabilmente: "Mi sentirei stanco, dovrei investire molto impegno ed energia, è come un duro lavoro".

E' qui che interviene la PNL. Questo pensiero continuerà ad accusarti negativamente.

Lo dici adesso: No! Il tuo cervello non

ti dice come pensare! Di' al tuo cervello come pensare!

Ora visualizzerete il vostro obiettivo.

ESERCIZIO:

Cambiate idea da ora in poi. Al pensiero: "Devo fare sport" e immaginate subito di aver raggiunto un certo obiettivo. Già!

Se non hai ancora un obiettivo, datti un sogno personale ora.

Ora immaginate di guardare un video di voi stessi in futuro, nel momento in cui

raggiungerete il vostro obiettivo.
Ora clicca su "Riproduci video" e
vedrai sullo schermo che mostra il tuo
futuro.

Vedete il primo piano del vostro viso,
osservate la vostra espressione mentre
raggiungete questo obiettivo. Il servizio
fornito è chiaramente visibile. Sentite
anche la realizzazione del vostro sogno
in ogni cellula del corpo.

Godetevi la sensazione che il sangue
scorre attraverso il vostro corpo!
Quanto ti senti vivo? Il tuo corpo lavora
ad alta velocità, questo è il modo che ha
tenuto in vita milioni di tuoi antenati!
Senti lo slancio del tuo sangue, il ritmo

vivace del tuo cuore e goditelo!

Immagina ogni dettaglio esattamente.

Quanto suona allettante l'allenamento ora?

La visualizzazione del raggiungimento degli obiettivi da parte della PNL funziona.

Se al momento non vi state allenando regolarmente, vi consiglio vivamente di provarlo. Non deve essere necessariamente estenuante. Il movimento non dovrebbe essere troppo sgradevole. Dovresti iniziare

lentamente, come vuoi.

Se iniziate troppo velocemente e troppo intensamente, sarete sopraffatti e perderete la motivazione.

fisiologia

L'emozione è creata dal movimento e quindi il nostro linguaggio del corpo influenza anche le nostre emozioni.

Nel 2014, la psicologa sociale Amy Cuddy dagli USA ha scoperto che il nostro linguaggio del corpo cambia fisicamente la composizione chimica del nostro cervello.

Il nostro linguaggio del corpo ci influenza!

Proprio quello che lei chiama "power

posing" non solo ha aumentato i livelli di testosterone (l'ormone del potere) dei soggetti e ridotto i loro livelli di cortisolo (l'ormone dello stress), ma ha anche dato loro più successo quando hanno selezionato una buona posizione corporea.

Il modo in cui teniamo il nostro corpo, la nostra fisiologia, influenza anche il modo in cui ci sentiamo.

Come vuoi sentirti?

Ad esempio, se si vuole sentirsi sicuri di sé, è necessario praticare l'adozione di una fisiologia sicura di sé.

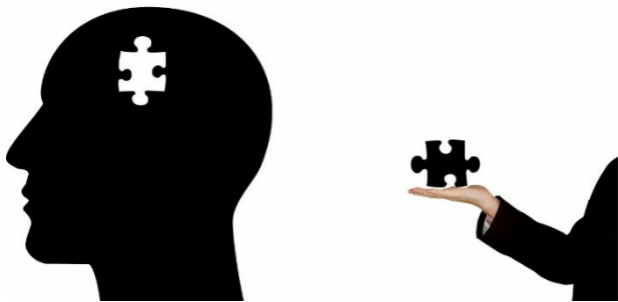
L'alta fiducia in se stessi e l'autostima portano a decisioni più sane per l'individuo solo perché gli piace. E' scientificamente provato.

Chiedetevi come vi sareste seduti, in piedi, in piedi, muoversi e respirare se vi sentite al sicuro.

Se non puoi, chiediti se conosci qualcuno che ha fiducia in te stesso (amico, membro della famiglia) e copia semplicemente quello che fa.

Praticare questa nuova postura ogni mattina e sera per due minuti.

affermazioni



La PNL consiste nel trasformare i pensieri in pensieri positivi. Le credenze negative che ti impediscono di raggiungere il tuo obiettivo si

trasformano sistematicamente in un pensiero positivo. Il risultato è una perdita di peso a lungo termine che è facile da raggiungere.

Che cosa sono le affermazioni?

Le affermazioni sono semplici frasi che sostengono positivamente il nostro cervello e il nostro subconscio.

L'obiettivo desiderato è affermato. Più e più volte.

Le affermazioni sono lette ad alta voce o più tardi dette ad alta voce di fronte a voi. La cosa importante è che tu usi tutti i tuoi sentimenti.

Per alcuni lettori può sembrare un po' infantile dire frasi davanti a loro, ma se si vuole avere successo, spesso bisogna

fare cose che altri non fanno, ma anche fallire miseramente nella vita.

Allora, vuoi avere successo? Se sì, allora fallo e crea le tue affermazioni, le tue affermazioni personali.

La perdita permanente di peso o il controllo del peso richiede un cambiamento nello stile di vita. E' qui che entrano in gioco le tecniche della PNL.

Le affermazioni date per voi (nel capitolo successivo) vi aiuteranno a cambiare lentamente ma inesorabilmente il vostro stile di vita, perché il vostro subconscio sarà alimentato con informazioni "migliori".

Utilizzare le affermazioni positive elencate di seguito in modo intelligente e regolare per perdere peso.



Prestare attenzione al testo dell'affermazione.

Non dire mai "non sono grasso", perché in questo caso ti concentri sul tuo problema, che è essere grasso.

Qualunque cosa ti stai concentrando, sta crescendo! Concentrati sulla soluzione.

Quindi dite: "Sono magro. o
"Sto perdendo peso ogni giorno e diventando ogni giorno piu' snella."

Ripetete le affermazioni che scegliete voi stessi nel capitolo successivo più e più volte, almeno cento volte al giorno, preferibilmente davanti a uno specchio, per un periodo di almeno sei mesi.

Quindi programmate il vostro subconscio su slim!

Queste frasi positive ti aiuteranno lentamente ma inesorabilmente a vivere un'altra vita, una vita che è più adatta che più grassa.

Combina due o più di queste affermazioni per la perdita di peso, o anche scriverle.

Iniziare la giornata con loro e ripeterli più volte al giorno.

Ci vorrà del tempo, ma più lo fate, più sarete in grado di riprogrammare i vostri pensieri e cambiare la vostra vita passo

dopo passo.

Attenzione:

A volte l'obesità è dovuta ad un malfunzionamento delle ghiandole. In questi casi, le tecniche della PNL non funzioneranno. Devi sottoporerti a cure mediche. Se siete gravemente in sovrappeso, consultate il vostro medico per problemi ghiandolari prima di iniziare le tecniche della PNL.

Come funzionano le affermazioni?



Le affermazioni sono un ottimo modo per inviare messaggi positivi al tuo

subconscio, in modo che tu cominci a pensare e agire in un modo più bello verso te stesso.

Tuttavia, il passaggio da un'autoconferenza negativa all'amore di sé non avviene durante la notte. Tuttavia, posso assicurarvi che se praticate queste affermazioni nel tempo, comincerete a notare che la vostra mente sta cambiando. Questo è il primo passo.

Dopo averlo detto più volte al giorno, vi garantisco che vi sentirete più sani e più controllati se vedete il vostro corpo come vostro amico e non come vostro nemico.

Troverete facile perdere peso.

Le affermazioni positive sono un ottimo strumento per aiutarvi a programmare il vostro corpo in positivo, ma come qualsiasi altro strumento è necessario sapere come lavorare con esso e le sue regole.

Usa le affermazioni positive solo nel presente.

Sii preciso:

Quanti chili vuoi perdere esattamente?

Quando vuoi raggiungere il tuo obiettivo?

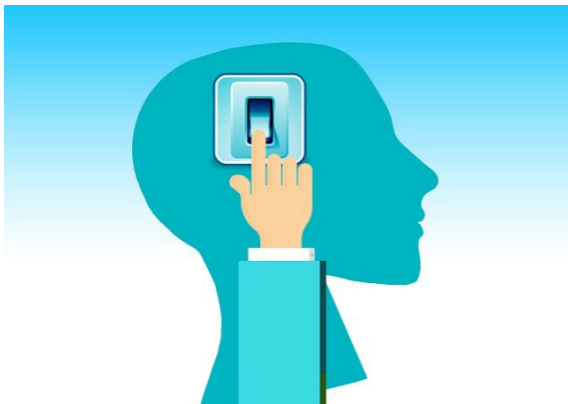
Quanto vuoi pesare?

Le affermazioni positive sono positive,

quindi formula correttamente le tue affermazioni.

Invece di dire "voglio perdere cinque chili":

"Ora peso 55 chili."



Ecco un esempio negativo di schemi negativi nella testa di una donna:

"Vorrei mangiare di più alcalino, ma non sono quel tipo di persona che vive di cavolo!".

Vedi lo schema negativo?

Vuole essere sana e perdere peso, ma una certa parte del suo cervello dipende da molto dolore mentre si sottopone al viaggio alla scoperta di nuovi alimenti.

Al fine di giustificare le sue decisioni e non sembrare un fallimento, lei crea una storia che dice fondamentalmente che la

nutrizione alcalina è tutta una questione di mangiare cavolo, che non è proprio vero.

Poi aggiunge:

"Quello che dice questa autrice non ha senso se non sei anoressica come lei."

Il suo cervello si sentira' meglio quando incolpa qualcun altro per il suo fallimento. Ha bisogno di capire che è una donna adulta, non una ragazza, e che dovrebbe essere responsabile della propria dieta equilibrata.

Le persone magre mangiano molto, ma

scelgono cibi veri e sanno come creare pasti sani ed equilibrati che stimolano il loro metabolismo.

Posso imparare da loro e perdere peso senza essere affamato e dare al mio corpo più energia. Non appena avrò più energia, sarò in grado di adottare il mio nuovo stile di vita fitness e cambiare il mio corpo come voglio.

Tutti noi abbiamo modelli che corrono nel nostro subconscio e iniziano molto presto.

Siamo fortemente influenzati dai nostri amici, dalla famiglia e dal nostro ambiente.

Se da bambino vi è stato ripetutamente

dato cioccolato per smettere di piangere, è probabile che abbiate un'ancora radicata nel cioccolato e associarla ad una sensazione migliore quando vi sentite arrabbiati nella vita adulta.

In generale, le abitudini che sviluppiamo in giovane età sono benefiche per noi perché ci proteggono e ci rendono unici, ma alcune possono danneggiare il nostro benessere.

Mentre il processo di comprensione di come si sabotate te stesso può richiedere anni per svelare, ci sono scorciatoie che si possono prendere con voi lungo la strada che vi aiuterà a riprogrammare il vostro pensiero.

Le mie affermazioni sulla perdita di peso

Queste affermazioni sono specificamente per la perdita di peso e vi aiuterà a ispirare il vostro tempo di perdere peso. programmano il tuo cervello in modo che diventi snello e rimanga snello. Queste affermazioni vi sosterranno positivamente nella vita quotidiana e accelereranno il vostro processo di perdita di peso.

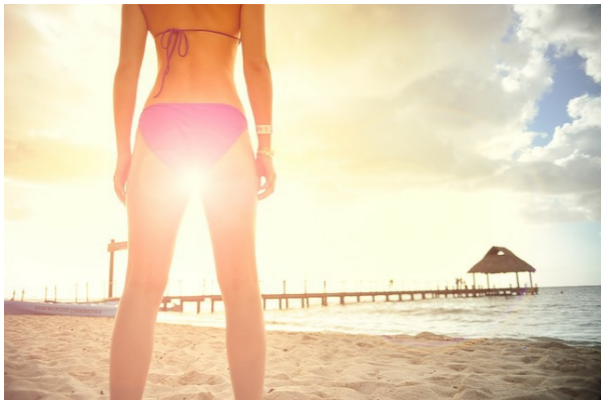
ESERCIZIO:

Tra le seguenti affermazioni, scegliete le frasi positive che vi si addicono e che dovrebbero accompagnarvi in futuro.

Ditelo il più spesso possibile, preferibilmente ad alta voce. Queste affermazioni programmeranno positivamente il tuo subconscio!

- Affermazioni sulle elezioni:**

- Sono felice di raggiungere i miei obiettivi di perdita di peso.
- Sto perdendo peso ogni giorno.
- Mi piace allenarmi regolarmente.
- Mangio cibo che contribuisce alla mia salute e al mio benessere.
- Perdere peso è ovvio per me.
- Adoro il gusto del cibo sano.



- Mangio solo quando ho fame.
- Ora mi vedo chiaramente al mio peso ideale.
- Ho il controllo di quanto mangio.
- Mi piace l'allenamento, mi dà una sensazione davvero buona.

- Divento piu' in forma ogni giorno attraverso l'esercizio fisico.
- Sono facile da raggiungere e mantenere il mio peso ideale.
- Amo e mi prendo cura del mio corpo.
- Mi merito un corpo snello, sano e attraente.
- Voglio mangiare cibo che mi faccia sentire bene.

- Sono responsabile della mia salute.
- Sto sviluppando abitudini alimentari sempre più sane.
- Divento ogni giorno più magra.
- Ho un bell'aspetto e mi sento bene.
- Faccio quello che serve per essere in salute.
- Sono felice di aver ridefinito il successo.

- Scelgo il movimento.
- Amo il mio corpo.
- Sono paziente nel creare il mio corpo migliore.
- Sono felice del mio grande sforzo per perdere peso.
- Ogni giorno divento sempre più snella e più sana.
- Sto sviluppando un corpo attraente.

- Sto sviluppando uno stile di vita di salute pulsante.
- Creo un nuovo corpo che mi piace e mi piace.
- I miei cambiamenti nello stile di vita, nella dieta, stanno cambiando il mio corpo.
- Ho lo stomaco piatto.
- Celebro il mio potere di prendere decisioni legate al cibo.

- Io peso 10 chili in meno.
- Adoro correre due o tre volte a settimana.
- Bevo otto bicchieri d'acqua al giorno.
- Mangio frutta e verdura ogni giorno.
- Io mangio principalmente pollo e pesce.
- Sono pronto a cambiare!

- Sono pronto a sviluppare nuovi pensieri su me stesso e sul mio corpo.
- Amo e apprezzo il mio corpo.
- Sono la storia di successo della perdita di peso.
- Sono felice di raggiungere il peso ideale.
- E' facile per me seguire un piano dietetico sano.

- E' bello muovere il mio corpo. Il movimento è divertente!
- Faccio dei respiri profondi per rilassarmi e affrontare lo stress.
- Sono una persona bellissima.
- Merito di raggiungere il mio peso ideale.
- Sono una persona adorabile. Mi merito l'amore. E' sicuro per me perdere peso.

- Sono una forte presenza nel mondo con il mio peso inferiore.
- Sto lasciando andare il bisogno di criticare il mio corpo.
- Accetto e mi godo la mia sessualità.
- E' normale sentirsi sensuali.
- Il mio metabolismo è eccellente.
- Mi prendo cura del mio corpo con un'alimentazione ottimale.

semplici trucchi con la PNL per gli altri uomini



Il nostro ambiente è molto importante per il nostro benessere.

La scelta di parole dei nostri colleghi uomini può inoltre sostenervi e motivarvi durante la vostra perdita di peso!

La parola "ma".

Questa tecnica della PNL permette alla controparte di gestire le informazioni che raggiungono la vostra coscienza.

La funzione della parola "BUT" funziona come segue: **cancella** una parte della frase che appare PRIMA della parola "ma" e **rafforza la parte della frase che la segue.**

Esempi di questa tecnica di manipolazione:

Cliente: Questo telefono cellulare è molto costoso.

Venditore: Sì, questo telefono è più costoso della concorrenza, ma ha parametri molto migliori ed è garantito per 5 anni.

Ragazze: Non fissero' un appuntamento con te, tu hai una ragazza.

Amico: Sì, ho una ragazza, ma ci incontreremo solo come amici.

Frau: Non perderò mai peso, sono troppo debole per questo.

Fidanzata: Sì, hai qualche chilo in più su di esso, ma lo perderai vagamente.

Come avete già notato, le frasi hanno sempre la stessa struttura: la prima parte della frase conferma la realtà della persona con cui state parlando, o la realtà incrollabile.

Poi si inseriscono elementi che il proprio interlocutore dovrebbe ricordare.

Provatelo!

La parola "prova" nella tecnologia PNLP ti permette di installare alcuni pensieri sul tuo interlocutore. Perché per chi ascolta le parole le percepiscono in modo diverso che se gli desse un ordine.

Esempi di questa tecnica di manipolazione:

Cliente: Ci sono televisori più economici della concorrenza.

Venditore: Si prega di cercare di trovare televisori più economici.

Immaginate.....

Una delle migliori tecniche di manipolazione della PNL è la "Tecnica dell'Immagina".

Questo programma di manipolazione permette ai vostri compagni di piantare una varietà di cose nella vostra testa.

Per la persona che ascolta la frase "Immagina" nella frase non avrà alcuna resistenza.

Ecco perché è così facile mettere in testa qualsiasi idea. E poi è una strada diritta perché è così che la pensiamo noi:

Se ho un pensiero o un'immagine nella mia testa, significa che sono i MEI pensieri e tu stesso la pensi in questo modo e poi lo fai di conseguenza!

Esempi di questa tecnica di manipolazione:

Venditore: Immaginate come sarà meraviglioso questo sistema home cinema a casa vostra!

Venditore: Immaginate come i vostri amici vi invidieranno per questa nuova borsa.

fidanzata: immagina come le altre donne invidieranno la tua figura!

30 suggerimenti

Alla fine del libro vi lascio i miei consigli personali, che mi sono stati molto utili per perdere peso. Sono esattamente 30 mance.



- Scambiate le vostre bevande con acqua, bevete molto durante la giornata!

- Griglia la tua carne invece di friggerla. Omettere l'olio per friggere può farvi risparmiare circa 200 calorie a pasto!

- Mangiare verdure verdi che crescono sopra la terra. Le verdure che crescono in superficie contengono tonnellate di micronutrienti, sono più ricche d'acqua e contengono meno amido.

- Sostituire lo zucchero malsano con zucchero di betulla o stevia. Non

si dovrebbe usare per niente dolcificanti, perché si sospetta che causi il cancro da decenni.

- Provate il latte di mandorla al posto del latte vaccino per una settimana.

- Se possibile, cucinate voi stessi e astenetevi dall'acquisto di alimenti con molti additivi!

- Mangia sempre la colazione, anche se non sei una persona che fa colazione. Date energia al vostro corpo.

- Provate a preparare un frullato

proteico per iniziare bene la giornata.

- Utilizzare un sacco di zenzero nella vita di tutti i giorni!
- Provate il pane integrale invece del pane bianco, che non è salutare.
- Prendere il magnesio la sera. È un minerale importante per il nostro corpo e controlla la costruzione muscolare, protegge le cellule nervose e aiuta una sana digestione!
- Mangiare un pezzo di frutta fresca

come spuntino alle 10.



- Sostituire il condimento per insalata con succo di limone, aceto di mele, spezie secche, olio d'oliva e un goccio di miele.
- Scambia i tuoi spaghetti con tagliatelle alle zucchine. Questi

sono fatti in fretta.

- Sgranocchiare le noccioline è un buon modo per sentirsi pieni. Basta fare attenzione a non mangiare troppo per tenere sotto controllo i grassi ad alto contenuto calorico.

- Impara ad amare la senape! Come contorno di carne, come base per condire l'insalata o come salutare marinata.

- Cena a casa per 30 giorni.

- Scrivi una lista della spesa prima di andare al negozio. Pianifica i

tuoi pasti settimanali in anticipo e compra solo gli articoli di cui hai bisogno.

- Preparare la farina d'avena la sera per svegliarsi con una colazione veloce e sana: $\frac{1}{2}$ tazza di avena, 1 cucchiaino di sciroppo d'acero, $\frac{3}{4}$ tazza di latte di mandorla e cannella. Pernottamento in frigorifero e 1 minuto al mattino nel microonde.

- Includi i semi di Chia nella tua dieta.

- Fai delle sane patatine vegetali.

- Meglio i popcorn che le patatine fritte unte!



- Impara ad amare i cetrioli!
Crocante, gustoso e a basso contenuto calorico.
- Acquista prodotti integrali.
- Sostituire parzialmente le patate

con patate dolci.

- Mangia un sacco di proteine!
- Provate prezzemolo, erba cipollina, coriandolo, timo, aneto, salvia e tutto ciò che potete trovare.

osservazioni conclusive

Le tecniche della PNL vi aiuteranno sicuramente a raggiungere la figura da sogno che avete sempre desiderato.

Partecipare agli esercizi, anche se pensi che sia come all'asilo..... È importante e cambierà il tuo comportamento poco a poco.

Leggere il libro più e più volte, a volte si controllano le tecniche dopo diverse corse.

L'esperienza Ah deve essere vissuta.

Buon compleanno!



Impronta (tedesco)

Autore: Anne De Miel
diritto d'autore

Titolo: Dimagrire con PNL

© di Anne De Miel, 2019
pubblicazione in proprio
annedemiel@yahoo.de



[\[1\] https://www.dermotivator.at/nlp-anker-setzen-anleitung](https://www.dermotivator.at/nlp-anker-setzen-anleitung)