

**PROGRAMMARE
LA MENTE
INCONSCIA PER
DIMAGRIRE
COSTANTEMENTE
(CON O SENZA
DIETA)**

100% pratica

MAURO SIGNORETTI

**PROGRAMMARE
LA MENTE
INCONSCIA PER
DIMAGRIRE
COSTANTEMENTE
(CON O SENZA
DIETA)**

100% pratica

Mauro Signoretti

Condizioni e diritti di utilizzo

ATTENZIONE: Questo manuale è stato realizzato al solo scopo divulgativo e non vuole in alcun modo sostituirsi a un medico o specialista. Chi è ammalato o sospetta di esserlo dovrebbe farsi visitare

e sottoporsi a dei controlli.
L'autore in ogni modo declina
espressamente ogni
responsabilità per eventuali
effetti nocivi dovuti a una
mancata conoscenza del
proprio stato di salute e da un
uso errato delle informazioni.

Tutti i nomi di prodotti o
aziende citati nel testo sono
marchi registrati appartenenti
alle rispettive società e sono
usati a scopo editoriale e a

beneficio delle relative società.

“Ora, iniziamo a fare sul serio!”

Questa è la frase che mi viene in mente quando inizio un nuovo mesociclo (fase specifica) di allenamento.

E' inutile iscriversi in un centro sportivo se a priori, non conosciamo il motivo esatto di questo nostro gesto. E' deducibile quindi che la prima cosa da fare in assoluto è “settare” la nostra

mente per poi – successivamente -
curare tutti gli altri aspetti che verranno
in seguito (alimentazione e dita).

Effettuare un cambiamento

Per compiere un cambiamento nella vita,
bisogna fare in modo che sia
assolutamente duraturo e coerente con i
nostri valori.

Sperare che un atteggiamento timoroso
possa procurarci un cambiamento è un
errore di uso comune che solitamente
fanno le persone (che poi continuano a
vivere nello stesso modo) senza

raggiungere nessun risultato gratificante.

Sono sicuro che la scelta di leggere questa guida è figlia di uno o più insuccessi nel dimagrimento. Ho indovinato? Chissà per quale motivo non hai ottenuto ciò che cercavi. Mah!

Vediamo innanzi tutto cosa non ti ha permesso di raggiungere il tuo scopo. Scrivi almeno quattro cose che dovresti fare per dimagrire ma non hai mai fatto. Per esempio: seguire un'alimentazione corretta, iscriverti in palestra, fare jogging ecc.

Per ciascuna di queste azioni, scrivi per quale motivo non l'hai messe in pratica.

Perché non hai eseguito questa cosa?
Cosa ti ha impedito di farlo?

Domandati perché - nonostante il desiderio di dimagrire - continui a mangiare e a bere in maniera smisurata biscotti, patatine, bevande gassate ecc.

Cosa ti dà piacere? Che tipo di piacere è? Come puoi procurartelo in un'altra maniera?

Altra cosa. Scrivi immediatamente, quanto potrebbe costarti in termini di felicità, appagamento e serenità, il mancato raggiungimento di questo tuo scopo. Cosa potrebbe accaderti se continui a mangiare come stai facendo

ora, ossia in maniera totalmente smisurata? Cosa succederà se rimani tutto il giorno a poltrire davanti alla tv? Nei prossimi anni, quanto ti sarà costato tutto ciò in termini di immagine, rapporti sociali, autostima, benessere, salute ecc.?

Mi raccomando, esegui questo esercizio introspettivo in maniera totalmente sincera. Non prenderti in giro!

Agli altri, puoi nascondere le tue sensazioni, i tuoi stati emotivi e le tue frustrazioni ma non puoi fare assolutamente la stessa cosa guardandoti allo specchio.

Non puoi sfotterti, perché l'unica cosa che potrai ottenere è innescare un efficacissimo sistema di autosabotaggio capace soltanto di allontanarti sempre di più da tutto ciò che vorrai ottenere veramente nella vita.

Adesso invece fai esattamente il contrario. Scrivi tutto il piacere e la gratificazione che otterrai nel raggiungere e concretizzare i tuoi obiettivi.

Come ti sentirai diventando una persona piena di salute? Quali saranno le sensazioni che proverai indossando finalmente l'abito che tanto ti piace? Come ti vedrai allo specchio?

Le emozioni sono ciò che danno piacere e dolore a tutto ciò che facciamo. Sono le nostre guide. Ci prendono per mano, sia nel bene che nel male, facendoci perseguire o mancare ogni meta nella nostra vita.

Esercizio per eseguire un cambiamento

Qui di seguito hai due tabelle per lo svolgimento dell'esercizio.

Mi raccomando, non saltare subito alle fasi successive. Svolgi ogni esercizio esattamente nell'ordine in cui ti viene

presentato.

Puoi copiarle su un foglio di carta e scrivere a mano.

NON SONO RIUSCITI

Cosa della mia personalità me lo ha impedito?	Perché non mi sono impegnato/a?	
Pigrizia	Credevo fosse inutile	L
Inesperienza	Mangiare mi procura molto piacere	S
Mancanza di conoscenze in materia	Mi annoio a praticare sport	I p d

Cosa mi perderò nella vita se no

1. La soddisfazione di realizzare qualcos
2. Il piacere di stare serenamente in mezz
3. La salute e il benessere fisico.
4. Indossare abiti particolari che ora nor
5. Aumentare le mie capacità di seduzioni
6. Migliorare la mia autostima.
7. Giocare liberamente con i miei figli.
8. Vivere una vita armoniosa.
9. Praticare liberamente delle attività sp
10. Soddisfare sessualmente il mio partn

RAGGIUNGERE IL PI

Cosa posso fare per raggiungere l'obiettivo?	Quali sono gli strumenti a mia disposizione?	
Motivarmi	Lecture di approfondimento	C n
Credere nelle mie capacità	Conoscere chi ha superato i miei stessi ostacoli	M c t
Seguire uno stile	L'amore per me	A

alimentare	stesso/a	
Iscrivermi in palestra	Il piacere della vita	I S

Cosa mi riserverà la vita una volta

1. Maggiori capacità nel socializzare con
2. Salute e benessere psicofisico.
3. Affrontare le avversità con più carica
4. Un'esistenza priva di nessun imbarazzo

5. Maggiori possibilità di conoscere un 1

6. Migliore qualità nei rapporti sessuali.

7. Soddisfazione nell'aiutare gli altri a fa

8. Voglia di fare cose che prima temevo

9. Migliore qualità della vita.

10. Maggiore energia in tutte le altre atti

Credenze e Convinzioni

Ciò che otteniamo durante la nostra esistenza è esattamente il riflesso dei nostri pensieri e delle nostre credenze su di esse. Le persone ottimiste rispetto a

quelle pessimistiche si contraddistinguono per il fatto di considerare ogni evento come un dono, qualcosa capitato per il loro bene.

Classico è l'esempio del tizio che esce di casa senza ombrello e preso alla sprovvista dalla pioggia, maledice ogni singolo secondo della sua esistenza. Al contrario troveremo invece chi trae positività anche in questo episodio, magari considerando la pioggia divertente e affascinante, proprio come un bambino!

Le credenze sono tutto ciò che fanno la differenza tra una vita felice ed appagante, ed un'altra triste e distruttiva.

Sono le idee e le convinzioni che si hanno sulla vita a distinguere un uomo di successo da un altro rassegnato a vivere come non vorrebbe. Le credenze solitamente si basano sulle nostre esperienze del passato o di terze persone. Credo ad una certa cosa perché al mio amico è successo questo e questo altro ancora. In passato mi è capitato di ottenere questo risultato, quindi deduco che sistematicamente avverrà sempre la stessa identica cosa.

Così facendo non si tiene conto del fatto che le credenze sono soltanto delle nostre interpretazioni della realtà e non sono assolutamente le stesse per ognuno

di noi. Se credi profondamente in una certa cosa, automaticamente intorno ad essa andrai a costruirci tutta la tua vita, nel bene o nel male.

Ricordalo sempre!

Come abbiamo accennato precedentemente la fonte di ispirazione di una credenza è l'idea. Come si trasforma un'idea in una convinzione? Ti faccio subito un esempio. Immagina che la tua credenza sia il piano di un comunissimo tavolo. Le gambe non sono le idee che sosterranno questa credenza, limitante o potenziante essa sia. Hai mai visto un tavolo senza gambe? Credi possa tenersi in piedi da solo?

Possiamo prendere ad esempio una credenza/tavolo limitante ed andare a lavorare direttamente sulle sue idee/gambe. Alla convinzione “non posso dimagrire” corrisponderanno ad esempio le seguenti idee:

- ▶ Vado in palestra ma non ottengo nessun risultato.
- ▶ Subito dopo aver iniziato una dieta non ottengo più risultati.
- ▶ Sono sempre senza energie.
- ▶ Non ho tempo per seguire un piano di allenamento.

Bene, ora andiamo a smontare questo tavolo!

Hai mai valutato il tipo di allenamento eseguito dalle persone che già mostrano l'aspetto estetico che vuoi ottenere? E' esattamente lo stesso che stai facendo in questo momento? Come mai mentre gli altri ottengono un risultato, resti sempre al solito punto di partenza?

Che tipo di alimentazione stai seguendo? Su cosa si basa? La stai veramente applicando scrupolosamente? Che opinione hai del tuo regime alimentare? Hai la convinzione che su di te possa funzionare?

Che tipo di vita conduci per sentire sempre stanchezza? A che ora vai a letto

di solito? A cosa dai importanza solitamente nella tua vita? Hai rispetto della tua persona? In che modo ti nutri?

Come utilizzi il tuo tempo solitamente? A cosa dai priorità nella vita? Le attività che segui sono tutte indispensabili? Non c'è proprio nulla che ti faccia pensare di perdere tempo?

Potremmo continuare all'infinito.

Ecco, queste sono domande che ognuno di noi dovrebbe farsi sulle proprie idee e quindi sulle convinzioni che possano generare. Sono sicuro che adoperando sempre una buona dose di sincerità, riuscirai a trovare la maniera per

smontare ogni tua idea/gamba limitante e a far cadere il tavolo della tua convinzione limitante. Stessa identica cosa per crearne una altamente potenziante e costruttiva.

Solitamente le persone pensano che non aver raggiunto un risultato soddisfacente in passato, significhi che anche in futuro avverrà la stessa identica cosa.

Quando si è convinti di questo, difficilmente ci si mette in discussione. Come nell'esempio del tavolo, prendi ciò che ti limita e cerca di analizzarlo in profondità e smonta tutti gli elementi di cui è composta. Metti in dubbio tutto ciò che arresta la tua crescita.

Prova con l'esperimento delle tre sedie.

Su di una, fai sedere colui che **acconsente**, ovvero tu che approvi una tua certa convinzione. Su di un'altra, metti la persona (sempre tu) che **critica** e contesta ogni tua più piccola credenza sul medesimo argomento, contrapponendosi con la prima figura. Nella terza sedia, invece ci sarà il tuo *alter ego* che **modera** i precedenti due pensieri per estrapolare la soluzione finale più congeniale da adottare.

Fintanto che non lo proverai, non potrai mai renderti conto di quanto sia incredibilmente efficace questo metodo

e di come lo si possa utilizzare in molteplici situazioni della nostra vita.

Una delle storie sulla convinzione che reputo di grande significato è quella del miglio percorso in 4 minuti. Per anni, molte persone anche medici professionisti, ritenevano impossibile per l'essere umano percorrere un miglio in meno di 4 minuti. Nel 1954 Roger Bannister riuscì ad abbattere questo tempo. Ottenne questo risultato, non solo con il duro allenamento, ma soprattutto mediante le sue visualizzazioni.

Nella sua mente, aveva precedentemente vissuto la sua impresa ancora prima di eseguirla nella vita

reale. Lo fece talmente tante volte e in maniera così intensa da renderla viva e reale dentro di sé.

Attribuì a questa sua immagine talmente tanti riferimenti (più avanti ti spiegherò come fare) da renderla un ordine al suo sistema nervoso. In poche parole si era programmato per vincere!

La sua impresa fu un grande successo, non soltanto per se stesso, ma per l'intera umanità. Dopo di lui altre persone riuscirono a percorrere un miglio sotto i 4 minuti effettuando in seguito tempi migliori dei suoi.

Aveva fornito nuove credenze, nuovi

spunti e nuovi stimoli su cui credere e lavorare. Nella maggior parte dei casi sono proprio le convinzioni a trasformare un problema in una prigione da cui non si riesce più a evadere.

Come abbiamo visto, le convinzioni sono quel senso di certezza che si prova nei confronti di alcuni pensieri.

Solitamente, le prime convinzioni sono quelle che ci tramandano i nostri genitori, insegnanti e coloro che in un modo o nell'altro rappresentano l'autorità. Ad esempio, molti ritengono sia impossibile allenarsi poco e ottenere ottimi risultati estetici soltanto perché vari preparatori affermano che per

scolpire il fisico si debba passare molte ore in palestra.

E' così che nascono molte delle nostre presunte limitazioni. Se ripenso a tutte le credenze che mi misero in testa da bambino, in questo momento dovrei essere sovrappeso: “Vedi Mauro, la tua costituzione è robusta, come tutta la nostra famiglia”.

Voglio insegnarti a dubitare dei tuoi limiti. Per poter cambiare è necessario sostituire le vecchie convinzioni con delle nuove. Per fare questo, devi prima scoprire come le rappresenti nella tua mente.

Se dovessi chiederti “Credi che il sole sorgerà anche domani?” Cosa mi rispondi? Probabilmente mi diresti subito di sì, ma nel frattempo accadrebbe qualcosa nella tua mente. Per rispondere, devi prima creare una rappresentazione mentale. E' importante capire che a questa domanda, probabilmente non mi risponderesti a voce perché creeresti un'immagine mentale della risposta (il sole sorgente).

Ora, dove visualizzeresti questa immagine nella tua mente? A destra o sinistra? A che distanza si trova? Ha dimensioni reali o più piccole? E' una fotografia o un film? Ci sono dei suoni? Ci sono dei suoni che provengono da

sinistra o destra?

Per studiare queste differenze con maggiore dettaglio sarà opportuno analizzare le qualità delle due immagini con estrema attenzione e in modo sistematico. A tale scopo ti consiglio di leggere il paragrafo sulle submodalità (ovvero le caratteristiche delle tue immagini).

Esercizio sulla certezza

1. Pensa a qualcosa di cui sei

fortemente convinto (ad esempio il sole sorgerà anche domani).

2. Fai attenzione alle immagini, ai suoni e alle sensazioni che suscitano in te questa convinzione e il relativo senso di certezza.
3. Scorri l'intero elenco di submodalità e riporta le qualità di questa convinzione.
4. Ora pensa a qualcosa di cui non sei affatto certo.
5. Fai attenzione alle immagini, ai suoni e alle sensazioni che suscitano in te questo pensiero e il relativo senso di incertezza.
6. Scorri l'intero elenco di submodalità e riporta le qualità di questo pensiero.

7. Prendi nota, in particolar modo, delle differenze tra ciò di cui sei fermamente convinto e ciò di cui sei certo.

Innanzitutto dai uno sguardo a tutto ciò che vuoi eliminare e a ciò che vuoi aggiungere nella vita. Vuoi sbarazzarti della tua insicurezza e acquistare fiducia? Vuoi liberarti dalle tue paure e guadagnare sicurezza?

Affinché la tua vecchia convinzione rimanga in questa nuova posizione è importante che tu esegua lo “spostamento” il più velocemente possibile.

Devi prendere l'immagine di ciò a cui credi fermamente - come ad esempio il fatto di liberarti dai chili in eccesso - allontanarla di diversi metri - spostarla dall'altro lato e ri-avvicinarla collocandola nella posizione destinata alle convinzioni forti.

Questa tecnica si chiama *swish*, ovvero un piano che potrai implementare tutte le volte che avrai bisogno di aiuto per cambiare la tua visione del futuro.

Esercizio: swish delle convinzioni

1. Pensa a una convinzione limitante da cui vuoi liberarti (ad esempio i tuoi chili in eccesso che ti porterai appresso per il resto della tua vita).
2. Pensa a una convinzione potenziante che ti piacerebbe avere (ad esempio liberarti finalmente di tutti i chili in eccesso).
3. Studia le submodalità di cui sei fortemente convinto e quelle che ti procurano insicurezza.
4. Immagina di vedere la convinzione da cui ti vuoi liberare mentre si allontana rapidamente e poi, con altrettanta rapidità, torna indietro dotata stavolta delle submodalità caratteristiche dell'idea in merito alla quale sei incerto.

5. Allo stesso modo, immagina che la tua convinzione potenziante si allontani da te e poi torni, rapidissima, a fissarsi nella posizione e con le submodalità delle tue convinzioni più forti.
6. Ripeti i passaggi 4 e 5 alcune volte, sempre muovendo le immagini con estrema rapidità.

Interpretare gli insuccessi

La capacità e l'intelligenza di interpretare e trarre il giusto insegnamento da una sconfitta è di vitale

importanza per proseguire nella nostra vita. Molte volte dinanzi ad un fallimento si è più propensi a considerare soltanto il dolore subito, escludendo tutti gli altri aspetti.

Nella fattispecie, le convinzioni che andremo a creare, ostacolano notevolmente ogni nostro più piccolo tentativo di reagire alla situazione creatasi.

Anni fa, durante il periodo in cui avevo problemi di peso, ero convinto che la mia condizione fisica mi avrebbe accompagnato per il resto della vita. Quasi mi stavo abituando ai commenti sarcastici delle persone che frequentavo.

Ammiravo chi appariva fisicamente meglio di me, limitandomi soltanto ad un commento, ovvero un misto di elogio ed invidia nei loro confronti. Nel tempo cominciai ad associare a questa mia condizione un grandissimo senso di dolore e disagio.

Vedevo il tempo passare mentre in me cresceva sempre di più la convinzione di buttare via continuamente delle opportunità. Fortunatamente nella mia mente cominciai a non sentirmi più così, nonostante fisicamente non avessi ancora effettuato nessun cambiamento.

Ora che mi vedo come sono, mi rendo

conto che non è stato poi così difficile.

All'inizio se non fosse stato per i complimenti che le persone che conoscevo mi facevano nel rivedermi, direi che non ci stavo quasi facendo caso al risultato ottenuto. Questo perché la mia attenzione si era totalmente estraniata dal metro di giudizio delle altre persone.

Sapevo che lo stavo facendo fondamentalmente per me stesso e non per gli altri. I loro commenti entusiastici erano soltanto una conseguenza del mio desiderio di diventare come mi immaginavo nella mia mente.

Prova sempre a vedere il tuo obiettivo da più angolazioni. Vedrai che saprai scovare un maggior numero di appigli su cui fare forza per trainare la tua motivazione.

Per concludere, sappi che le convinzioni che abbiamo della nostra vita controllano e decretano il nostro destino. L'unica convinzione che si dovrebbe mantenere è quella che per migliorarsi bisogna sempre e solo crescere, espandendoci continuamente ed arricchendo la nostra personalità.

In Giappone il potere di quest'ultimo concetto è racchiuso nella filosofia del *Kaizen* che è appunto una metodologia

di miglioramento continuo. Kaizen infatti è un termine derivante dalle due parole giapponesi: KAI (cambiamento) e ZEN (meglio).

Esercizio sull'interpretazione degli insuccessi

Prendi un foglio di carta ed annota su di esso tutte le 10 credenze che più ti limitano. Una volta terminato, prendine una ad una e comincia a porti queste domande:

Trovo che sia ridicola questa credenza?

E' una credenza generata da me o da altri?

Qualora mi fosse stata tramandata, la persona che me l'ha trasmessa, gode della mia stima?

Non cancellarla quanto mi costerà in termini di felicità e serenità?

□ - Su cosa altro potrà limitarmi questa credenza?

□ - Fisicamente, nel tempo, quanto potrà penalizzarmi?

□ - Mantenerla attiva oltre a penalizzarmi creerà dei disagi anche ai miei cari?

Mano a mano che risponderai ad ogni

domanda, prova anche a tramutarle in convinzioni positive. In passato ero profondamente convinto che la mia costituzione fisica fosse quella di una persona tendenzialmente portata ad ingrassare. In effetti la mia genetica è proprio questa, ma sono stato capace di vederne anche il rovescio della medaglia, avere una capacità di sviluppo muscolare nettamente superiore a chi invece è magro di natura.

Per farti un esempio, ti mostrerò come sono stato in grado di sminuire l'effetto della mia convinzione limitante. Parlo appunto del fatto di considerare il mio fisico capace soltanto di ingrassare.

Qui di seguito una Tabella come esempio.

LE MIE CREDENZE

Trovo che sia ridicola questa credenza

“Si, perché non esistono studi scientifici
endomorfo non possa assumere un aspetto

E' una credenza generata da me stesso

“Era innanzi tutto qualcosa che avevo se tolto la curiosità di verificare in prima p rafforzare questa mia credenza fisicamer volevo apparire.”

Qualora mi fosse stata tramandata, la della mia stima?

“Assolutamente no, non solo non poteva addirittura non aveva mai fatto nulla per

Non cancellarla quanto mi costerà in te

“Mi costerà molto in termini di gratificac autostima, rapporto con il partner.”

Su cosa altro potrà limitarmi questa cr

“Oltre all'aspetto esteriore, ne potrei riso psicofisco.”

Fisicamente, nel tempo quanto potrà p

“Nel tempo potrei accusare problemi di routine quotidiane: fare le scale, prendere l'auto, problemi sessuali”

Mantenerla attiva oltre a penalizzarla

“Certamente, perché si preoccupano di me, non sono certo felice di come sto conducendo le giornate. Ad esempio in estate nell'evitare di uscire con amici o la mia partner a fare altrettanto.”

Queste sono soltanto una parte delle risposte che sono stato in grado di darvi.

Ogni giorno non facevo altro che aggiungerne di nuove e questo perché nel tempo mi accorgevo sempre più di come mi stessero limitando. Più passava il tempo e più si stavano impossessando della mia vita.

Le tempistiche del cambiamento

La nostra cultura ci insegna che per

effettuare un cambiamento duraturo debba passare molto tempo. Il fatto di ottenerlo in breve tempo viene considerato come un risultato di poco conto e questo perché non ha richiesto molto per realizzarlo.

Eppure una fobia nella nostra mente viene innescata all'istante. Pensaci bene. Quante persone conosci che per il semplice fatto di aver vissuto una brutta esperienza da quel momento vivono con il terrore di affrontare ancora una situazione simile?

La fobia dell'ascensore, la claustrofobia, l'idrofobia? Ti dicono nulla?

Ognuna di esse è stata generata dalla mente umana sulla base di un episodio sgradevole della propria vita. Anche il cambiamento e quindi il disinnesco della fobia può avvenire alla stessa velocità con la quale a suo tempo è stata creata.

Devi credere che qualcosa nella tua vita *deve e può cambiare* e non che *dovrebbe o potrebbe avvenire*. In campo alimentare la cosa più sbagliata che tu possa pensare è formulare affermazioni del tipo: “Dovrei perdere qualche chilo” oppure “Da lunedì mi metto a dieta.”

Ricorda, è soltanto trasformando i

“dovrei” in imperativi che inizierai a fare qualcosa che ti porterà dei cambiamenti significativi.

Sei tu la fonte primaria del tuo cambiamento. Nessun altro!

Avere tra le mani una dieta personalizzata non basterà a farti ottenere la forma fisica da te desiderata. Se non l'applicherai con devozione, il tuo punto di partenza, immancabilmente diverrà anche il tuo punto di arrivo.

Il cervello

Pensaci un solo istante. Il tuo cervello è

l'artefice di tutto ciò che ottieni e realizzi nella tua vita. Quello che hai lo devi a lui e quello che non hai è imputabile soltanto all'uso errato che ne fai.

E' immenso il suo lavoro. Per espletare le sue innumerevoli funzioni non necessita di particolari fonti energetiche, se non un poco di ossigeno e glucosio e in cambio riesce a elaborare fino a trenta miliardi di informazioni al secondo.

Riesce ad inviare impulsi a tutto il corpo mediante delle cellule nervose (circa ventotto miliardi). Senza, la trasmissione e l'interpretazione delle

informazioni ricevute dagli organi sensoriali non avverrebbe mai.

Ognuno di questi organi è autonomo nelle sue funzioni ma al tempo stesso - mediante un sistema reticolare - può comunicare e interagire con gli altri.

Si associano spesso le funzioni del cervello a quelle di un computer. A me sinceramente basta ricordare che quest'ultimo è "figlio" del primo. Eppure nonostante ognuno di noi sia equipaggiato di una strumentazione così sofisticata, nel corso della vita lasciamo che un uso improprio ci privi della gioia di vivere come vorremmo.

In termini più semplificativi, potremmo dire che spesso quello che ci manca è proprio un libretto delle istruzioni del nostro cervello.

Le neuro associazioni

I neuroni inviano costantemente messaggi elettrochimici attraverso le vie nervose. E' un tipo di comunicazione tanto immediata quanto improvvisa. E' esattamente da questo principio di biochimica che la mente umana produce un ricordo sulla base di un agente esterno.

Ascolto una canzone ed immediatamente in assoluta autonomia rivivo determinate esperienze della mia vita. E' un sistema necessario e di assoluta importanza per l'esistenza dell'uomo. Se non fosse così, molto probabilmente sul nostro corpo ci procureremo costantemente delle ferite sempre nella stessa identica maniera.

Quando stai vicino ad una fiamma, pensi immediatamente di starne a debita distanza (salvo distrazioni) perché molto probabilmente in passato ti è già capitato di procurarti una scottatura.

Senza le neuro associazioni, commetteremo sempre gli stessi errori.

La nostra vita in questo modo sarebbe priva di insegnamenti. Fortunatamente, questo non avviene, perché l'esperienza muta l'anatomia del cervello.

A volte, si presentano anche come un'arma a doppio taglio perché senza controllo possono vincolarci ad un determinato comportamento. E' il classico esempio di chi mangia nonostante non abbia più appetito e questo perché ancora fisicamente collegato all'impulso di mangiare.

In questo caso inconsciamente non si è creato un semplice vizio, ma bensì uno specifico sistema neuro associativo all'interno del nostro sistema nervoso.

La stessa cosa avviene anche per coloro che desistono inconsciamente nel raggiungere la forma fisica migliore. Per troppo tempo hanno associato la figura di un corpo attraente al narcisismo, la superficialità, il materialismo.

Sai, molte volte le persone hanno paura dei pregiudizi che gli altri possano avere sul loro conto. Erroneamente si pensa che una persona in forma non possa avere altri interessi al di fuori della palestra.

Esercizio sulle opinioni

Prendi un foglio e dividilo in due colonne.

Su di una scrivi le tue opinioni positive riguardo un corpo attraente e in forma. Sull'altra fai altrettanto, ma questa volta con le tue opinioni negative sullo stesso argomento.

- Noti una certa differenza di intensità emotiva nelle parole che hai scritto?
- Tra le due colonne, qual è quella che maggiormente ti condiziona?
- Reputi importante entrambe o per una

delle due hai una preferenza particolare?

Possiamo evitare di innescare il processo spiegato prima dell'esercizio evitando l'utilizzo improprio di un comportamento e quindi rievocando una certa emozione per un periodo sufficientemente necessario a indebolire e disattivare la connessione creatasi nel nostro cervello.

Ecco un esempio di come potrebbe essere svolto l'esercizio in questione.

AVERE UN'OTTIM

OPINIONI POSITIVE

“Una persona in forma è una persona che si ama, che ha interesse per la propria salute e che dà valore alla sua stessa vita.”

“Le persone in forma hanno una profonda conoscenza su tutto ciò che concerne il benessere psicofisico e quindi sono in grado di dare degli ottimi consigli per la salute dei propri cari.”

“Una persona in forma, è consapevole del danno che le droghe e le sostanze stupefacenti possono causare all'organismo. Quindi, sono molto

affidabili da questo punto di vista.”

Considerazione sulle opinioni positive

“Dopo aver effettuato un'attenta analisi, considero davvero molto importante la cura del nostro organismo. Avere un'interesse verso il nostro stato di salute, non significa prettamente mostrare attenzione al lato estetico di noi stessi. Diversamente, potremmo essere di buon esempio anche per i nostri cari, dando valore alla loro vita.”

Esegui lo stesso esercizio come

nell'esempio di sopra, inserendo questa volta le tue opinioni positivi e negative nell'avere una forma fisica curata e le relative considerazioni a riguardo.

La leva motivazionale

Uno dei metodi più efficaci per cambiare è creare nella nostra mente un senso d'urgenza. Come ho accennato prima, la gente confonde il *dovrei* con il *devo*.

Il volere dimagrire dipenderà fondamentalmente dal nostro livello di motivazione. I cambiamenti nella nostra

vita non sono nient'altro che l'applicazione del sistema neuro associativo sulla sensazione di piacere e dolore.

La confusione e l'errata interpretazione di questo aspetto, ci inchioda in una situazione di disagio con la conseguenza di non apportare nella nostra vita nessun cambiamento.

Anthony Robbins, uno dei più grandi motivatori della storia attuale, afferma che per innescare il meccanismo del cambiamento, si debba associare a ciò che non vogliamo, un grande senso di dolore. Molto spesso è la mancanza di questo sentimento a tenerci in bilico tra

ciò che vogliamo e quello che non vogliamo avere nella nostra vita.

In questo caso, si deve assolutamente isolare l'aspetto che non vogliamo ed enfatizzarlo il più possibile. Bisogna dargli forza, intensificarlo a tal punto da divenire talmente insopportabile da obbligarci a compiere finalmente un necessario cambiamento in noi.

Nel caso di una dieta, dovrai focalizzarti esclusivamente sul fatto di non poter più indossare un certo abito, la sensazione di appesantimento, l'imbarazzo della prova costume in spiaggia, l'effetto budino del tuo corpo mentre cammini ecc.

Quando affrontano questo aspetto, le persone erroneamente passano dalla parte delle vittime. Si sentono offese, ma ancora di più aggredite. A volte, non capiscono che proprio in questa maniera il nostro cervello mediante il sistema neuro associativo verrà programmato al raggiungimento dell'obiettivo.

Come ti ho accennato all'inizio, il mio cambiamento avvenne senza nessuna consapevolezza di determinate tecniche che ora invece conosco. Adesso però, posso affermare con assoluta certezza che i commenti sarcastici delle persone che frequentavo, l'indifferenza delle ragazze e la goffaggine che mostravo nel

muovermi, mi spinsero verso il cambiamento definitivo.

Oggi, l'idea di tornare ad essere come ero prima mi tiene in un costante stato di allerta. La leva motivazionale da me utilizzata mi permise di compiere questo importante passaggio mentre seguivo un corretto stile di vita. Ad esempio me ne andavo in palestra invece di starmene comodamente a casa davanti alla tv.

In fisica, l'utilizzo di una leva meccanica ci permette di sollevare lo stesso peso applicando uno sforzo minore in contrapposizione al semplice sollevamento mediante le nostre braccia.

“Datemi una leva abbastanza lunga ed un punto d'appoggio abbastanza forte e solleverò il mondo con una mano sola.” (Archimede)

Nello specifico caso di una dieta, le leve sono tutte quelle sensazioni di disagio di cui abbiamo parlato prima. Ti prego di non fare mai l'errore di considerarle come una cattiveria verso di te. E' importante capire che puoi utilizzarle a tuo vantaggio per innescare finalmente un importante cambiamento nella tua vita.

L'utilizzo di questa tecnica è applicabile in ogni situazione ed aspetto della nostra esistenza. Ho seguito molteplici corsi e

seminari in Italia sugli investimenti del denaro ed ho capito che le informazioni che il docente ci trasmetteva non avrebbero avuto un impatto positivo sulla mia vita se non mi fossi deciso ad utilizzarle con determinazione.

Per farti un esempio, nei corsi sugli investimenti in immobili conobbi molte persone con la quale ho mantenuto un contatto diretto. Molte di queste, una volta uscite dall'aula, non misero in pratica nulla di tutto ciò che avevano imparato in un intero weekend di formazione.

Molte di loro credono che tutto gli sia dovuto per il semplice fatto di aver

pagato e partecipato ad un corso. Non hanno capito che l'80% del lavoro avviene proprio quando mettono il naso fuori dall'aula. Le informazioni ricevute nelle giornate di formazione hanno una valenza pari soltanto al 20%. Tutto il resto dipende solo ed esclusivamente da noi e dal nostro grado di motivazione.

In campo alimentare e sportivo avviene la stessa identica cosa.

Il semplice fatto di avere tra le mani un programma alimentare perfettamente personalizzato ed un metodo di allenamento, non ti serviranno assolutamente a niente se non avrai motivazione a sufficienza per applicarle

con costanza e caparbità.

Esercizio sulla leva motivazionale

Verifica il tuo grado di dolore rispondendo alle seguenti domande. Annota le risposte su di un foglio ed effettua un lavoro di amplificazione. Prendi tutto ciò che ti reca disagio, frustrazione, apatia e attribuisce ancora più dolore, disagio.

- ▶ Quanto mi costerà non cambiare?
- ▶ Qual è il prezzo che pagherò in

termini di vivibilità se non effettuerò questo cambiamento?

- Quali aspetti della mia vita mi perderò senza questo cambiamento?

Se tutto ciò non è sufficientemente motivante per cambiare, allora pensa a quanto possa influire negativamente anche sulla vita dei tuoi cari (moglie, marito, figli, fidanzata, fidanzato ecc.)

Spesso si è più portati ad effettuare un cambiamento per amore degli altri piuttosto che per una nostra primaria necessità.

Qui di seguito un esempio sul come

svolgere l'esercizio.

GRADO DI

Quanto mi costerà non cambiare le mie

“Non solo esteticamente non mi accetto di essere accusare dei disturbi fisici e di salute”

Qual è il prezzo che pagherò in termini di questo cambiamento?

“Sicuramente il mio imbarazzo nel muovermi in mare, nell'intimità, con abiti particolari e il disagio che proverò muovendomi”

Quali aspetti della vita mi perderò se

“Non potrò socializzare come vorrei. Il mio abbigliamento. Avrò una inevitabile perdita di tempo che condizioneranno negativamente anche”

Effetti negativi sulla vita degli altri

“Metterò a disagio il mio partner. Far vedermi poco propenso nel socializzare, muovermi, mostrando un'evidente goffo”

Esegui lo stesso esercizio con le tue risposte. Durante lo svolgimento aggiungi anche altre domande.

La trappola del beneficio secondario

A volte, tutta la motivazione possibile ed immaginabile non serve se inconsciamente si ha un beneficio secondario in contrapposizione al

desiderio di cambiare.

Pensa per un solo istante al malato che riceve continuamente assistenza e coccole dai suoi cari. Inconsciamente da questa situazione ne trarrà un ulteriore beneficio di suo gradimento che rallenterà notevolmente il processo di guarigione.

Un atteggiamento di questo tipo è quello che viene definito come un *modulo comportamentale*. Un ottimo metodo per interrompere un modulo è quello di fare qualcosa che prima di allora non si era mai sperimentato.

Se mangi molto e cerchi di smettere,

esiste un metodo molto efficace a patto che tu decida di utilizzarlo. Il momento migliore per disinnescare un modulo è quello di intervenire nel momento stesso in cui agisce.

Se sei ad esempio particolarmente ghiotto di un certo alimento e ti viene voglia di consumarlo, comincia a mangiarne a quantità industriale, sempre, anche quando non ne hai voglia. A colazione, pranzo, merenda e cena, sempre!

Arriverai ad un certo momento che non ne potrai più perché dal piacere, andrai autonomamente ad associare talmente tanto dolore da interrompere tutta

l'efficacia del modulo comportamentale.

Ad esempio nella dieta Metabolica del Dott. Mauro Di Pasquale (la trovi sempre su Amazon nella collana “*Alimentazione degli Antenati*”), avviene nella fase del ricarico dei carboidrati un aspetto del genere. Questo stile alimentare è costituito da due fasi: quella povera di carboidrati ma ricca di grassi e proteine ed un'altra fase dove avviene esattamente il contrario. In quest'ultima fase, solitamente le persone alle prime armi effettuano un ricarico di carboidrati a volte anche eccessivo.

Sarebbe opportuno non eccedere troppo

per non vanificare il lavoro eseguito nella settimana, ma dal canto suo, ritengo utile anche un processo del genere. In pratica l'introduzione massiccia di carboidrati (che poi solitamente sono costituiti da tutti quegli alimenti che durante la settimana abbiamo evitato) porta un'interruzione del modulo comportamentale verso questi cibi.

L'abbuffata farà in modo di non desiderare assolutamente questo tipo di carboidrato per tutto il resto della settimana che verrà in cui torneremo ad utilizzare maggiormente i grassi e le proteine. Ti assicuro che le persone che hanno mangiato sproporzionatamente

dolci, pane, pasta, pizza, non ne vorranno più sapere per un bel po' di tempo. E' talmente tanto il dolore che attribuiranno a questi alimenti che il disgusto che proveranno diverrà nettamente più forte del piacere che provavano in passato.

Sostituire il modulo vecchio con quello nuovo

Il collegamento del dolore al vecchio modulo deve essere immediatamente seguito dalla creazione di un altro

modulo, questa volta associato al piacere del cambiamento.

Molte volte i cambiamenti non hanno lunga vita proprio perché lasciano uno spazio vuoto che non viene colmato in nessuna maniera. Per aiutarti in questo processo, ti consiglio di prendere come modello di riferimento tutte quelle persone che sono riuscite ad eliminare per sempre una cattiva abitudine.

Sono sicuro che conoscerai qualcuno che ha smesso di fumare da un giorno all'altro. Molto probabilmente neanche lui saprà dirti come ci sia riuscito, ma parlandone e discutendone sono sicuro che scoprirai che eliminando il fumo lo

avrà sostituito (inconsapevolmente) con un nuovo modulo comportamentale.

La visualizzazione che più avanti ti spiegherò è un ottimo metodo per costruire una valida alternativa da adottare come sostitutivo di una cattiva abitudine.

Esercizio sul beneficio secondario

L'esercizio che ti propongo è una verifica sul rapporto vecchio/nuovo modulo. E' importante capire se

effettivamente son stati innescati correttamente i processi di beneficio sia nella disattivazione, ma anche nell'attivazione, dei nuovi impulsi neuro associativi.

- ▶ **Assicurati di provare la giusta dose di dolore nel vecchio modulo comportamentale.** Provi disgusto nei vecchi comportamenti?
- ▶ **Assicurati di provare una grande sensazione di piacere nel nuovo modulo comportamentale.** Provi gioia, godimento, serenità nel nuovo comportamento?
- ▶ **Verifica il mantenimento dei vecchi benefici.** Il nuovo modulo ti permette di mantenere inalterati gli unici

vantaggi che avevi con il vecchio modulo?

- ▶ **Immagina di adottare il tuo nuovo modulo in un episodio particolare proiettandoti con la mente nel futuro.** Utilizza lo stesso meccanismo con quello vecchio per avere l'ulteriore certezza del fatto di provare dolore anche nel futuro.

Qui di seguito la Tabella con l'esempio dell'esercizio.

MODULI RAPP

MODULO VECCHIO

Sensazioni sul VECCHIO modulo

comportamentale.

Cosa provi nel rivivere il tuo precedente modulo?

Provi disgusto, disprezzo, rifiuto?

“Ora, finalmente rifiuto totalmente le mie vecchie abitudini alimentari. La sola idea di viverle nuovamente mi mette un senso di ansia e disgusto totale.”

Del VECCHIO modulo, quali sono i vantaggi che hai mantenuto?

“Ora, posso continuare a mangiare come facevo prima, senza privazioni, ma con la consapevolezza di dare al mio corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno, nel giusto equilibrio.”

**Usa la visualizzazione per amplificare
tutte le sensazioni negative che
contraddistinguono il modulo
VECCHIO**

**Il potere delle
domande**

In base al tipo di domanda che ci poniamo, possiamo veicolarci verso il nostro obiettivo (e quindi il focus) su cui siamo concentrati. Così facendo cambiamo anche il modo in cui ci sentiamo.

Nel mondo ci sono moltissime persone che vivono con la certezza che non ci siano risposte alle loro domande perché fondamentalmente sbagliano il tipo di domanda che si pongono. E' molto importante porsi delle domande potenzianti ed evitare assolutamente quelle limitanti.

La persona che cerca di dimagrire non otterrà mai una soluzione al suo

problema se in continuazione si farà domande del tipo: “Perché ingrasso così facilmente?” oppure “Come mai ho sempre così tanta fame?”

Peggio ancora, quello di focalizzarsi solo sul cibo con altrettante domande del genere: “Cosa mi farà sentire pieno?” ed ancora “Cosa posso mangiare di così succulento?”

Devi farti domande che possano guidarti verso la soluzione ed evitare quelle che ti tengono ancorato al problema, in maniera statica. Nota la differenza tra il tipo di domande che abbiamo utilizzato ad inizio paragrafo e queste altre: “Che cosa posso mangiare di così nutriente

che sia al tempo stesso anche leggero?”

ancora...

“Se scelgo di mangiare questo cibo, dopo, come posso bilanciare nuovamente la mia dieta?”

(L'ultima domanda è molto importante perché ti sarà utile per gli argomenti che andremo a trattare più avanti).

Le domande possono essere anche introspettive ed utilizzate per capire un nostro attuale stato d'animo. Fai caso a questa domanda: “Cosa mi sta rendendo felice in questo momento?”

Comprendere questo stato d'animo positivo ti servirà ad avere dei riferimenti futuri da riutilizzare qualora ne avessi bisogno. La stessa cosa la puoi fare anche con i tuoi ricordi positivi del passato. Noterai che il modulo comportamentale, trattato precedentemente, è rilevante anche nelle domande che saprai formularti. Quindi, dinnanzi un problema, ricordati di formularti sempre delle domande produttive.

In questo caso, è importante non domandarsi del *perché* si abbia un problema, ma bensì del *come* risolverlo.

Esercizio sulle domande

Davanti a un problema è importante porsi delle domande risoltrici, ossia capaci di proiettarci verso la soluzione definitiva. Prova a rispondere alle seguenti contrapponendole al tuo problema (alimentare, estetico, comportamentale ecc.)

- ▶ Qual è l'aspetto positivo di questo problema su cui fare leva?
- ▶ Cosa di questo problema ostacola la

realizzazione del mio sogno?

- ▶ Cosa sono disposto a fare per sopperire a questa problematica?
- ▶ A cosa sono disposto a rinunciare o a non fare per risolvere questo problema?
- ▶ Quali sono i mezzi che ho a disposizione per trovare la soluzione al problema?

Rispondi a queste domande in maniera esauriente e cerca di formularne delle altre in modo da analizzare la problematica da più angolazioni. Così facendo, otterrai molte più risposte produttive. Ad esempio potresti cominciare a prendere l'abitudine di porti una domanda la sera prima di

coricarti a letto ed un'altra la mattina appena sveglio.

In entrambi i casi dovrai impegnarti nel darti una valida risposta. Relativamente all'aspetto estetico, prima di andare a dormire, potresti domandarti: “Cosa ho imparato oggi che io possa utilizzare nel futuro per ottenere la mia forma fisica ideale?” mentre la mattina potresti formularne una del genere: “Cosa posso fare oggi per avvicinarmi sempre di più al mio peso ideale?”

Gli obiettivi

Tutti noi abbiamo degli obiettivi. Il problema è che molti non sanno di averli o peggio ancora non si sono mai posti la domanda: “Quali sono i miei obiettivi primari nella vita?”

La mente umana è strutturata per inseguire e raggiungere un risultato. Il cervello è a nostra completa disposizione nel guidarci in questa impresa. Ricorda che senza un progetto e degli obiettivi qualcun'altro si prenderà la briga di crearne per te!

Lo sai perché tante persone solitamente non hanno degli obiettivi ben definiti? Perché non sanno assolutamente come definirli!

La cosa che rende tutto ciò di non facile realizzazione è proprio l'errore di confonderli con i sogni e i desideri. Questi ultimi sono generici e quindi senza scadenza, direzione, enfasi, insomma privi della loro forza trainante.

Se non adattiamo determinati aspetti ad un obiettivo, difficilmente nel tempo sapremo dire di averlo raggiunto o meno. Solitamente per paura di fallire quasi mai viene formulato.

Il fallimento è il timore più grande che hanno le persone dinanzi il desiderio di realizzarsi. La cosa più penalizzante è il fatto che questo processo quasi sempre

viene innescato inconsciamente dalla nostra mente.

Un perfetto meccanismo automatico decisamente deleterio e penalizzante. In questo caso sembrerebbe saggia la scelta *Nessun obiettivo = Zero fallimento*

Anche il riscontro sociale esterno (conoscenti, amici, referenti vari) rende il processo di formulazione di un obiettivo molto difficile. La paura in questo caso è essere ridicolizzati o vedersi sminuire ciò che vorremmo ottenere nella vita.

In questo caso, tienilo per te e lascia che

i risultati esterni in un secondo momento parlino. Un obiettivo per essere realizzabile deve rispettare determinati aspetti e questo perché una volta decretato quello che vogliamo raggiungere bisogna realizzare un piano da applicare con costanza e caparbia.

Esercizio sugli obiettivi

Prendi un foglio abbastanza grande e comincia a scriverci sopra tutto ciò che vorresti ottenere inerentemente al tuo

benessere fisico. Il segreto è scrivere tutto quello che ti passa nella mente senza timore e senza interruzioni.

Non avere paura e scrivi senza fermarti. Una pratica del genere viene comunemente definita *brainstorming* (tempesta di cervelli). Credimi se ti dico che sarà più facile avere un indolenzimento della mano mentre scrivi piuttosto che un esaurimento di idee.

Porti delle domande ti sarà di aiuto in questo compito.

- ▶ Come vuoi migliorare il tuo fisico?
- ▶ Quali sono i tuoi obiettivi riguardo il benessere fisico?

- ▶ Cosa puoi fare per sentirti in forma?
- ▶ Quale pratica sportiva vuoi applicare per raggiungere il tuo obiettivo?
- ▶ Che stile alimentare vuoi adottare?

Gli obiettivi possono essere a breve o lungo termine, quindi realizzabili entro una settimana, un mese, un anno ecc.

Un obiettivo per essere realizzabile deve possedere determinate caratteristiche.

Obiettivo specifico e misurabile nel tempo

Dire soltanto “voglio dimagrire” non aiuta molto nella fase di realizzazione dell'obiettivo perché la nostra mente non ha abbastanza informazioni per concretizzarlo.

Diversamente dandogli una scadenza ed uno specifico valore le cose cambiano: “Voglio dimagrire 5 chili in 3 settimane!”

Tali informazioni renderanno possibile anche la fase di valutazione per poi eventualmente apportare le modifiche necessarie qualora nel tempo le aspettative non venissero totalmente rispettate.

La positività di un obiettivo

Lo abbiamo detto prima quanto sia importante il linguaggio che utilizziamo su noi stessi. Un semplice esperimento. Ora, libera la tua mente, e pensa esclusivamente a ciò che a breve ti dirò: “NON pensare ad una Mucca Viola!”

Ora, dimmi, cosa ha visualizzato la tua mente? Non rispondere! Conosco la risposta (è lo stesso esperimento che ho eseguito durante un corso sugli

obiettivi!)

Come hai potuto ben vedere, il nostro cervello non percepisce il “NON”.

Quindi, il gioco della particella “NON” è relativa al tipo di immagine che ci configuriamo nella nostra mente ogni qualvolta la richiamiamo con le parole di nostro uso.

Ad essa va aggiunta anche la positività per enfatizzarne il potere motivazionale. Quindi, dire “Non voglio essere grasso” porterà due tipi di svantaggi psicologici.

Il primo è appunto quello di usare il “NON” senza alcun effetto. Il secondo è quello di ritrovarsi con ciò che in realtà

non vorremmo mai essere. Nello specifico, eliminando la componente “non percepibile” avremmo il seguente risultato: ~~NON~~ Voglio essere Grasso!

Cosa resta? A te la risposta!

Obiettivo fattibile

Naturalmente l'obiettivo deve essere credibile. Non posso certo pretendere l'impossibile. Quindi non posso desiderare un qualcosa al di fuori delle possibilità del genere umano o della mia genetica.

Il consiglio che posso darti è di non *sopravvalutare* i risultati ottenibili in un mese. Questo perché diversamente si è più portati a *sottovalutare* ciò che si potrebbe ottenere in un anno.

Obiettivo assolutamente motivante

Trovare un obiettivo assolutamente motivante è di vitale importanza.

Accontentarti di qualcosa di poco soddisfacente - come togliere un po' di pancia se già in partenza un risultato del genere non ti rende totalmente soddisfatto - non va bene!

Se hai i mezzi per raggiungere un obiettivo migliore perché accontentarsi di un traguardo poco attraente per il semplice fatto di essere facilmente raggiungibile?

**Visualizzare un
obiettivo nella propria**

mente

La visualizzazione multisensoriale è la capacità di creare all'interno della nostra mente un processo di identificazione della situazione ideale che vorremmo vivere nel reale.

Multisensoriale significa percepibile dai tutti e cinque i sensi di percezione di cui siamo equipaggiati: vista, olfatto, gusto, tatto, cinestesico.

Possono essere visualizzazioni *dissociate* e *associate*. La prima è immaginarci esternamente, ovvero

osservarci mentre ci comportiamo in una certa maniera. Ciò deve essere fatto con tutti e cinque i nostri sensi di percezione.

Il secondo è immedesimarsi nella persona che abbiamo visualizzato precedentemente con la dissociazione. Una volta associati *vivremo e sentiremo* le medesime sensazioni multisensorialmente percepite da esterno.

Questa volta, verranno vissute in prima persona.

Per ciò che concerne l'alimentazione e più precisamente il risultato che potrai

ottenere con essa è appunto vederti già come vorresti essere.

Immagina di toccarti le parti che solitamente ritieni come i tuoi punti critici (addome, glutei, cosce, braccia ecc.) e sentiti scolpito, asciutto, teso come non mai (**tatto**).

Ascolta i commenti entusiastici dei tuoi amici, delle persone che fino ad oggi ti hanno sempre visto come una persona che fino a poco tempo fa non era soddisfatta del proprio corpo (**udito**).

Annusa i profumi che più ti riconducono ad una forma fisica perfetta. Ad esempio quello del mare e della spiaggia dove

senza alcun imbarazzo avrai il piacere di mostrarti in costume (**olfatto**).

Il tuo profumo preferito che avvolge un abito aderente alle tue nuove forme (ancora una volta l'**olfatto**). Il sapore di un cibo gustoso e che non appesantisce il tuo corpo (**gusto**).

Dai gusto ai cibi che in passato non amavi. Rendi quell'insalata mista saporita esattamente come quel dessert che di solito divoravi con avidità (nuovamente il **gusto**).

Cinestesico o anche meglio noto *fattore K*, è tutto ciò che ha a che fare con l'**emotività**. Vivi sensorialmente tutte le

tue future sensazioni, esattamente come se le stessi vivendo nel presente.

Goditi la soddisfazione e l'immensa gioia che scaturiscono in te ogni qualvolta vedrai posare ammirevolmente degli occhi sulla tua persona fisica (**fattore K**).

Esercizio sulla formulazione degli obiettivi

Esempio di esecuzione dell'esercizio.

FORMULAZIONE 1

Come vuoi migliorare il tuo fisico?

“Facendo dell'attività fisica...seguendo un certo tipo di tecniche per evitare lo stress quotidiano.”

Quali sono i tuoi obiettivi riguardo il benessere fisico?

“Voglio migliorare il mio fisico, per raggiungere i pantaloni...perdere 5 kg in un mese...camminare più a lungo...estate...indossare finalmente delle maglietta più leggere.”

Cosa puoi fare per sentirti in forma?

“Parlare con chi ha ottenuto gli stessi risultati...visita alle palestre vicino casa...sottoporre i miei dati ai nutrizionisti...”

Quale attività fisica vuoi utilizzare per migliorare il tuo fisico?

“Voglio praticare uno sport che mi faccia sentire più energico...una persona...un'attività fisica dove possa essere all'aperto...uno sport all'aria aperta, in mezzo alla natura.”

Che stile alimentare vuoi adottare?

“Voglio nutrirmi in modo da potenziare e
magra...voglio seguire uno stile alimenta

NOTA: Chiaramente lo scopo è quello di scrivere il più possibile e di non porsi nessun limite nei contenuti trascritti.

CONSIGLIO: Prendi dei fogli molto grandi. Così facendo eviterai al cervello di ritenersi soddisfatto soltanto perché hai riempito lo spazio disponibile sotto gli occhi (è un trucchetto che funziona sempre!)

La sicurezza (verifica post-visualizzazione)

Al termine di una visualizzazione sarebbe opportuno accertarsi dei benefici e quindi effettuare una verifica. In questo caso la migliore cosa da fare è proprio quella di porti delle domande:

- La mia convinzione/sicurezza la sento veramente dentro di me?
- Condivido ciò che la mia mente poco fa è stata in grado di sviluppare?
- Posso dire con certezza di conoscermi?
- Sono io l'artefice delle mie azioni o semplicemente ne subisco le

conseguenze?

- Ho una reale consapevolezza dei miei obiettivi, del come posso concretizzarli, come possano migliorare la qualità della mia vita e conseguentemente la mia autostima?
- Sono focalizzato sui miei obiettivi e sulla convinzione di saperli raggiungere?
- Rivedo questi atteggiamenti anche nelle persone che già hanno realizzato ciò che io stesso vorrei ottenere?

Ricorda, immaginati sempre vincente perché soltanto così il tuo inconscio verrà programmato al successo. Vuoi

un'ulteriore prova del potere che la visualizzazione ha sul corpo? Allora, liberala e non pensare a nulla, se non a quello che ora ti dirò.

Pensa a un limone. Al tempo stesso, immagina di prenderlo con una mano e con l'altra di afferrare un coltello in modo da tagliarlo in due. Spargi su una delle due metà un po' di sale con la saliera appena presa dal tavolo. Avvicina il limone alla bocca per assaporarne il succo.

Scommetto che ancora prima di concludere la frase la tua bocca ha cominciato a salivare internamente. Sbaglio?

Ricorda, l'inconscio non distingue la realtà dalla fantasia!

Esercizio sulla verifica della visualizzazione

Qui di seguito, un esempio dell'esercizio mediante tabella di riferimento.

SICUR
(Verifica Post-V

La mia sicurezza/convinzione, la sento

“Ciò che sono stato capace di visualizzare
fisiche che mai avevo provato prima...m
raggiunto ciò che voglio ottenere nel rea

Condivido ciò che la mia mente è stata

“Tutto ciò che ho ricreato nella mia men
in quanto non è niente di impraticabile e

Posso dire con certezza di conoscermi

“La visualizzazione mi ha permesso di c
di cui non ero neanche a conoscenza. Co

**Sono io l'artefice delle mie azioni o se
conseguenze?**

“Quello che ho ricreato nella mia mente
cui la mia personalità è equipaggiata...nc

**Ho una reale consapevolezza dei miei
concretizzarli, come possano migliorar**

conseguentemente la mia autostima?

“Ora che ho vissuto in anteprima la conc
maggiormente focalizzato sul come otten
alimentare...e seguendo un programma di

**Sono focalizzato sui miei obiettivi e su
raggiungere?**

“Certo, perché la visualizzazione mi ha c
benefici, i vantaggi, le soddisfazioni, etc

**Rivedo questi atteggiamenti anche nel
ciò che io stesso vorrei ottenere?**

“Noto che le persone che hanno già otter
comportano nella realtà esattamente con
visualizzazione. Presumo quindi che...”

Esegui anche tu l'esercizio e ripetilo
ogni volta che effettuerai una

visualizzazione

L'ancoraggio

Ciò che sto per spiegarti, in parte, non sarà nulla di nuovo per te. Ti renderai conto di come l'effetto dell'ancoraggio sia così presente nella tua vita.

Scommetto che molte volte ascoltando un semplice brano musicale, un ricordo, un certo pensiero sia riaffiorato dai meandri della tua mente per farti nuovamente visita. Non è così? Oppure, stessa cosa annusando un certo profumo. Lo percepisci, ed

immediatamente in totale autonomia la tua mente rivive determinate esperienze che hai vissuto nel passato.

Ecco cosa è un ancoraggio!

E' uno stato emozionale, negativo o positivo, richiamato da un evento esterno che - come abbiamo potuto riscontrare fino ad ora - è facilmente percepibile e quindi anche riproponibile nel corso della giornata.

Il problema nasce quando questi stati d'animo sono del tipo negativo e vengono rivissuti dalla nostra mente senza alcun controllo da parte nostra. In questo caso saremo bersagliati da

continue negatività che con il lungo andare non faranno altro che penalizzare la nostra esistenza.

Ora voglio spiegarti come prenderne il controllo ed annientare questi stati d'animo penalizzanti. Al tempo stesso, offrirti la possibilità di creare all'interno della nostra mente quelle situazioni tipo, perfette e motivanti, esattamente come abbiamo visto all'inizio in modo *d'ancorarle* nel loro massimo apice di sviluppo e potere.

In pratica mentre sarai preso a ricreare la visualizzazione motivante nei suoi aspetti multisensoriali, non appena sentirai che il suo effetto sta

raggiungendo il picco massimo emotivo, allora la *catturerai* ancorandola con un gesto.

Per molti può essere uno stringere i pugni. Oppure assumere una certa postura (fisiologia). Il più delle volte sarebbe opportuno ancorarlo ad un gesto di uso non comune. Il semplice stringere una mano è forse poco consigliato per questo scopo. Ti indurrà spesso a richiamare i vari stati d'animo riprodotti anche quando non lo vorrai.

Gli atleti ne fanno un grande uso e molto probabilmente ti sarà capitato di vederli simulare dei movimenti utilizzando tutti i sensi di percezione

nella creazione della loro visualizzazione. Per loro è molto importante, soprattutto prima di una prestazione dove spesso in pochi secondi si giocano tutto, rischiando di vanificare anche interi mesi di allenamento.

L'ancoraggio non è una tecnica facilmente apprendibile da un semplice ebook. Necessita di pratica e di conoscenze più approfondite, ma già il fatto di sapere che esiste un metodo pronto all'uso in qualsiasi momento, sono sicuro che ti farà cambiare la visione che hai sulle tue convinzioni limitanti.

Nella sana alimentazione, sviluppa la tua visione multisensoriale potenziante e motivante e rendila tua ogni qualvolta ne avrai bisogno.

Quando ti sentirai affranto o perduto, richiamala e rendila viva dentro di te. Così facendo saprai desistere dalla tentazione di mollare tutto e tornare ad alimentarti come hai sempre fatto.

Esecuzione di un ancoraggio

Ho visto spiegare questo metodo con

vari nomi come il *Cerchio dell'Eccellenza*, ma anche il *Quadrato Magico*.

Qui di seguito ti spiego i passi da compiere nell'utilizzo dell'ancoraggio.

- Trova un ambiente tranquillo e privo di distrazioni.
- Chiudi gli occhi e immagina sul pavimento un'area ben delimitata e visibile (cerchio o quadrato).
- Ripensa ad una qualsiasi situazione da te vissuta in passato, in cui ti sei sentito particolarmente forte e sicuro di te. In alternativa potresti costruirne una al momento in base al risultato che vuoi ottenere.

- Qualsiasi cosa la tua mente visualizzerà fai in modo che sia particolarmente dettagliata.
- In maniera *dissociata* vediti con tutti i sensi di percezione.
- Entra dentro l'area delimitata ed in particolar modo, entra dentro a chi hai di fronte ed associati completamente a “*te stesso*”.

Come enfatizzare l'ancoraggio

Un ottimo metodo per verificare ed aumentare l'effetto evocativo dei stati

d'animo è formulare delle affermazioni durante l'esercizio spiegato precedentemente. Cosa importante, tali affermazioni, devono essere anch'esse di tipo multisensoriali:

- **Vedo** (qualsiasi cosa io riesca a vedere e che possa motivarmi).
- **Ascolto** (qualsiasi cosa che posso ascoltare di così incoraggiante).
- **Percepisco** (ogni cosa che sentirò crescere emotivamente dentro di me).
- **Tocco** (tutto ciò che posso toccare, dal mio fisico, dagli oggetti che ho intorno, la contrazione muscolare, etc.).
- **Gusto** (tutto ciò che che gusterò

motivandomi ancora di più).

- **Annuso** (ogni cosa percepibile dal mio olfatto in quel preciso istante).

Ricorda questa frase ogni volta che dovrai prepararti ad una nuova visualizzazione ed ancoraggio: “La mente umana non distingue mai una cosa vividamente immaginata da un'altra realmente vissuta”.

Ecco spiegato del perché a volte subito dopo un incubo ci svegliamo sudati con palpitazioni impazzite e con il cuore in gola!

La forza dell'inconscio

Immagina che la tua mente sia composta da due parti: la mente conscia e la mente inconscia. La prima analizza, critica e pensa in maniera logica per tutta la giornata. La seconda controlla le funzioni biologiche, dal battito del cuore al respiro. E' il luogo in cui sono immagazzinati i ricordi e in cui risiedono saggezza, creatività e la capacità di risolvere i problemi in modo creativo.

Quando dormi, la mente conscia riposa senza fare altro. L'inconscio,

diversamente, lavora senza sosta elaborando ciò che ti è capitato durante la giornata. Sicuramente conosci il famoso detto “dormici su”.

L'inconscio è anche il luogo da cui provengono gran parte delle nostre abitudini. Ogni volta che impariamo a fare qualcosa di nuovo, questo diventa un automatismo e quell'abilità diventa inconscio.

Chiaramente, le abitudini inconsce possono ostacolarci durante la vita. Fortunatamente, esiste anche il rovescio della medaglia perché possiamo imparare a motivarci, a rilassarci, a essere più sicuri di noi stessi.

Spesso si ottengono questi risultati attraverso l'ipnosi, entrando in uno stato di trance. In realtà, tutti noi siamo sotto questo effetto ogni volta che siamo assorbiti dai nostri pensieri.

Pensiamo ad esempio quando siamo fermi al semaforo dove manteniamo una sorta di vigilanza rilassata (in trance ma vigili quanto basta per accorgerci del verde). Analogamente, leggendo questo ebook e svolgendo gli esercizi ti permetterò di accedere a strumenti tanto semplici quanto straordinariamente efficaci, tali da produrre considerevoli cambiamenti nelle tue abitudini inconsce.

La qualità dei pensieri

Come accennato prima, gli esseri umani dispongono di cinque sensi attraverso i quali raccolgono informazioni dal mondo esterno. Successivamente creano nella mente una mappa del mondo (il nostro territorio) basata sulle rappresentazioni interne dei cinque sensi.

Troveremo quindi persone che pensano per immagini fisse ed altre con immagini in movimento. E' la stessa cosa quando

diamo delle indicazioni stradali. Nella nostra mente viviamo una sorta di film con i luoghi che compongono l'itinerario da seguire.

Queste immagini hanno anche delle qualità. Ripensa alla giornata di ieri. Come la vedi? Potresti vedere delle immagini fisse come delle fotografie di ciò che hai fatto durante il giorno oppure ricordarle come se fosse un film.

In qualunque caso, rappresenta uno dei tanti modi di elaborare le esperienze del mondo. Dentro di noi sentiamo anche dei suoni. Tutte le volte che ripensi a qualcosa che qualcuno ti ha detto o che risenti la sua voce quando pensi a una

canzone che ti piace o mentre parli con il tuo dialogo interiore.

Come per le immagini, anche i suoni hanno delle qualità specifiche: volume, timbro, direzione. Stesso discorso per le sensazioni interne. Tutte le volte che ne proviamo una, questa è localizzata da qualche parte del nostro corpo. Puoi sentirla nascere in un punto per poi spostarsi altrove.

Hai mai fatto caso a come le persone spesso cercano di descrivere le sensazioni a parole? “Ho sentito una stretta allo stomaco” oppure “Mi sono accorto di avere la bocca asciutta”.

Quando una persona afferma di “avere dei dubbi” ha semplicemente trasformato il verbo “dubitare” in un sostantivo, il “dubbio”. La cosa importante è cominciare a notare le differenze in termini di qualità che ci sono tra le varie voci associate ai diversi stati mentali.

Purtroppo la maggior parte dei terapeuti o psichiatri trascurano le informazioni più importanti. Se ad una persona che afferma di “provare frustrazione” chiedessero soltanto “Come ti fa sentire questa frustrazione?”, beh, vanificano tutto il loro lavoro. Il corpo non è scollegato dal cervello, anzi ne è un'estensione. La domanda davvero

importante da porre a una persona che dice “Provo una grande frustrazione” è “Dove? Dove inizia questa sensazione? Verso dove si muove?”

Le sensazioni non sono fuori il nostro controllo. Infatti, quasi tutti abbiamo bisogno di imparare a controllare il movimento in modo da modificare le nostre sensazioni. Molto spesso le persone che provano paura affermano di avere un nodo in gola. Di fatto, quel nodo sta ruotando in avanti o all'indietro.

Se provi a chiedere a una persona che si sente bloccata dove si trova quella sensazione, riceverai sempre le stesse

due risposte: “Nello stomaco” o “Nel petto”. Comunque sia, non è tanto importante cosa fa questa sensazione ma come e dove si muove.

Le qualità dei pensieri sono responsabili dell'influenza che i pensieri hanno su di te (ricordi uno dei primi esercizi di questo capitolo?)

Esercizio per stare a meraviglia

1. Pensa a un momento in cui ti sentivi meravigliosamente bene.
2. Chiudi gli occhi e immagina quel

momento nel modo più dettagliato possibile rivivendo le sensazioni associate.

3. Immagina di entrare fisicamente in quella esperienza e di trovarti in quel ricordo come se l'evento stesse accadendo proprio ora. Osserva quello che vedresti, ascolta ciò che sentiresti e prova la sensazione piacevole che proveresti. Fai caso a come respiravi in quel momento e respira allo stesso modo.
4. Presta attenzione alla meravigliosa sensazione che provi a livello corporeo. Scopri dove ha inizio, dove si sposta e in quale direzione sta ruotando. Immagina di assumere il controllo e falla girare sempre più

velocemente, sempre più forte in tutto il corpo mentre aumenta di intensità.

5. Pensa a un momento del futuro, in cui questa sensazione potrebbe tornarti utile. Fai girare questa sensazione in tutto il corpo mentre pensi al futuro e alle cose che, probabilmente, farai nelle prossime settimane.

Nel tempo e facendo pratica, non ti sorprendere troppo, quando ti accorgerai di sentirti divinamente bene per nessun motivo apparente.

Cambiare le sensazioni negative

Ad esempio pensa a qualcuno che è solito dirti che non scolpirai mai il tuo fisico. Visualizza un'immagine mentale di questa persona che ti guarda esattamente come fa nei momenti in cui ti infastidisce.

Ascolta mentre ti dice le cose che provi nel corpo. Ora, prendi questa immagine e privala del colore, fino a farne un'immagine in bianco e nero.

Allontanala da te e rimpiccioliscila fino a un decimo delle dimensioni originali.

Metti un naso da clown sul viso della persona e ascolta mentre - pur pronunciando le stesse parole di prima -

ti parla con la voce di Topolino, Paperino o Gatto Silvestro.

Questa modifica cambierà la sensazione che provi nei confronti di questa persona mettendoti in condizione di affrontarla con maggiore sicurezza.

Di seguito, l'esercizio completo.

1. Pensa a qualcuno che ti dice continuamente frasi demotivanti. Visualizza un'immagine mentale di questa persona che ti guarda esattamente come fa nei momenti in cui ti procura questo fastidio.
2. Prendi questa immagine e togli il colore fino a renderla in bianco e

nero. Allontanale da te e rimpiccioliscila fino a un decimo della dimensione originale. Mettigli un naso da clown sul viso di questa persona.

3. Ora, ascolta mentre pronuncia le stesse parole che di solito di fastidiscono con la voce di Topolino o altro personaggio simpatico e divertente che conosci.
4. Nota come ti senti diverso. Ora devi distrarti per alcuni secondi e ripensa subito dopo alla persona in quella situazione particolare. Adesso, la situazione che ti si propone è quella “nuova”.

Esegui questo esercizio più volte fino a

quando non avrai ottenuto autonomamente l'ultimo passaggio (4). Comincia a usare il cervello in questo modo e vedrai come ti sentirai bene molto più spesso. Per raggiungere libertà individuale è assolutamente necessario abituarsi a far funzionare il cervello come *tu* lo desideri.

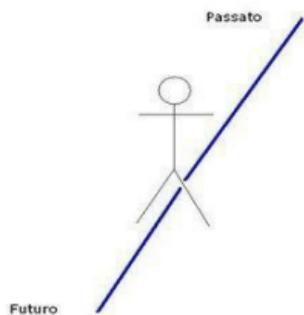
La Time-Line (la linea del tempo)

Quando pensiamo al tempo, lo facciamo in un modo specifico. Le immagini del passato si troveranno in una posizione diversa rispetto a quelle del futuro.

Pensa a un episodio del passato e immagina un evento futuro e presta attenzione a dove questi eventi sono posizionati all'interno del tuo spazio mentale. Traccia una linea immaginaria che congiunge il passato al futuro: questa sarà la tua time-line (linea del tempo).

In generale, si possono evidenziare due tipologie di time-line. La prima, in cui la persona ha il futuro davanti, il passato alle spalle e si trova immersa nel presente, prende il nome di rappresentazione “in time”.

Di seguito una rappresentazione grafica della time line “in time”.



La seconda, in cui il passato è alla sinistra della persona, il presente dritto davanti a lei e il futuro alla sua destra, è nota come rappresentazione “through time”.

La differenza tra l'una e l'altra consiste in un diverso modo di relazionarsi con il tempo. Di solito le persone che codificano il tempo “in time” tendono a non ricordare molto del proprio passato e lo rievocano assai di rado (se lo lasciano appunto alle spalle).



Passato

Presente

Futuro

Mentre, le persone che codificano il tempo “through time” accedono, tendenzialmente, con maggiore facilità ai propri ricordi con più precisione.

Esercizio per scoprire la propria Time-Line

1. Pensa a te stesso mentre ti lavi i denti *cinque anni fa* e indica il punto in cui rappresenti l'immagine.
2. Pensa a te stesso mentre ti lavi i denti *un anno fa* e indica il punto in cui rappresenti l'immagine.
3. Pensa a te stesso mentre ti lavi i denti *adesso*, nel presente, e indica il punto dove rappresenti l'immagine.
4. Pensa a te stesso/a mentre ti lavi i denti *tra un anno* e indica il punto in cui rappresenti l'immagine.
5. Pensa a te stesso mentre ti lavi i denti

tra cinque anni e indica il punto in cui rappresenti l'immagine.

6. Traccia una linea immaginaria che collega le varie immagini, da quella più remota nel passato, a quella più in là nel futuro. Questa è la tua time-line.
7. Ora estendi la tua time-line in entrambi le direzioni: passato e futuro.

Acquisire consapevolezza di come ti rappresenti il tempo, renderà più facile cambiare le sensazioni che ne derivano.

Qui di seguito un esercizio con cui costruire una convinzione migliore adoperando la tua time-line.

Esercizio costruire convinzioni migliori cambiando la storia personale

1. Pensa a una convinzione positiva che vorresti avere.
2. Immagina di sollevarti sopra la tua time-line e di percorrerla a ritroso, verso il passato, fino a un momento dove senti qualcuno di molto convincente (di cui ti fidavi) pronunciare quelle parole e

trasmetterti questa utile convinzione.

3. Dall'interno della tua esperienza, sempre nel passato, immagina di ripercorrere la time-line verso il presente, passo dopo passo, un'esperienza dopo l'altra, portando sempre con te questa nuova convinzione. Presta attenzione a come cambiano le cose e a come ti senti diverso alla luce di questa nuova convinzione.
4. Quando sarai ritornato al momento presente, potrai ripetere il processo per altre convinzioni e notare come, volta dopo volta, ti sentirai sempre meglio nel ripensare al passato e alla persona che sei oggi.

Abituarsi alla paura

Si dice che le abitudini siano un ostacolo quasi insormontabile per una persona. Concordo in questo soltanto se parliamo di abitudini negative/limitanti. Quest'ultime sono tutte quelle azioni e meccanismi utilizzati così frequentemente dalla nostra mente da essere resi inevitabilmente *automatici* dalla sua stessa fonte generatrice (la mente appunto).

Quante volte ti sarà capitato di opposti ad una dieta o ad un'attività fisica semplicemente perché dentro di te la

ritenevi inutile già in partenza?

L'abitudine di pensarlo frequentemente innesca un perfetto congegno sincronizzato che al solo sentire nominare la parola *dieta* o *sport* manda segnali di disapprovazione capaci soltanto di scoraggiarti ancora prima di iniziare.

In questo caso diventi bravissimo a formulare tutta una serie di obiezioni tali da sabotarti ancora prima di intraprendere la tua fase di cambiamento: “Ma tanto non funzionerà su di me!” oppure “Ho un metabolismo troppo lento” e ancora “Sarà il solito effetto yo-yo”.

Bassa autostima

L'autostima è l'immagine e l'opinione che abbiamo di noi stessi. E' naturalmente una questione prettamente soggettiva. Ti riterrai qualitativamente scarso o di poco valore in un determinato aspetto della tua vita perché sei TU che decreti il tuo essere in tale maniera.

Sei bravissimo a elogiare gli altri ma al tempo stesso troppo severo su te stesso.

In passato vivevo nell'ammirazione per

gli altri a mai per me stesso. Nello sport mi congratulavo con chi mostrava l'aspetto fisico che avrei sempre voluto avere e mai mi davo da fare per raggiungere anche io i loro stessi risultati.

Impara invece a incoraggiarti e a darti forza. Comincia ad utilizzare un linguaggio più potenziante e motivante.

NOTA: Ricordati sempre che il “NON” non viene percepito dalla nostra mente.

Non sottovalutare mai la potenza del tuo linguaggio, soprattutto quando è rivolto su te stesso. In campo alimentare (ma il discorso varrebbe anche per altri aspetti

della vita), incomincia ad utilizzare frasi del tipo “Voglio dimagrire 5 kg!” ed evita “**NON** voglio essere grasso!”

Ancora “Voglio poter indossare entro un mese la taglia 48” e non “Questo mese **NON** voglio ingrassare ulteriormente!” e così via...

Il potere delle gratificazioni

Hai mai visto come gli addestratori educano i propri cani? Gli fanno ripetere determinate azioni innumerevoli volte fino alla totale comprensione dei vari movimenti da parte loro.

L'addestratore, una volta ottenuto da loro la conferma di aver capito, sai cosa fa? Gli da un biscotto. Il loro premio per il risultato raggiunto! Quindi impara anche tu a gratificarti ad ogni risultato degno di nota che otterrai. Se il tuo

obiettivo iniziale è stato raggiunto, concediti un premio, che possa essere un dolce, una pietanza particolare, un pasto libero.

Hai raggiunto il tuo primo traguardo, quindi, prenditi il tuo premio (volendo puoi anche proseguire senza di esso!)

NOTA: Quest'ultimo aspetto è da moderare per ovvie ragioni.

Prolungare troppo questa *fase-gratificante* rischia di generare degli inconvenienti. Prima devi capire i sintomi del tuo corpo e quindi avvertire un aumento di adipe (gonfiore, appesantimento ecc.) che sono i tipici

segnali dell'ingrassare.

In questo caso devi essere scaltro nel dire: “Ok, la mia gratificazione è terminata, proseguiamo con il secondo obiettivo!”

Naturalmente ciò non toglie che una gratificazione possa anche non essere di tipo alimentare. Ad esempio in passato, compravo dei jeans di marca con la taglia che volevo raggiungere. Il desiderio di indossarli programmava inconsciamente la mia mente verso il raggiungimento del mio obiettivo.

Una volta ottenuto ciò che volevo non mi rimaneva che indossarli con grande

soddisfazione ed orgoglio. Ero decisamente gratificato e felice di aver centrato in pieno ciò che volevo.

Abitudini negative e positive

Spesso quello che manca in una fase di cambiamento è la continuità. Non ha senso ottenere dei risultati per un breve periodo se poi ricadiamo negli stessi errori che in passato ci hanno fatto soffrire.

Negare di avere dei limiti non ti aiuterà

ad andare oltre. Devi essere consapevole di averli e soprattutto devi essere in grado di riconoscerli per estirparli dalla tua personalità. La continuità nasce dalla capacità di sentire quando una limitazione ti sta nuovamente facendo visita, in modo da applicare le tecniche precedentemente spiegate ed interrompere il vecchio modulo.

Soltanto così nella tua mente avrai spazio a sufficienza per installare il nuovo modulo. Regola fondamentale è non dedicare più del 10% al problema e di focalizzarti invece per il restante 90% soltanto sulla sua soluzione.

Nei prossimi giorni, quelli successivi

alla lettura di questa guida, segui queste 4 regole d'oro per focalizzare le tue energie soltanto sull'individuazione delle soluzioni ai tuoi problemi.

1. Nei prossimi giorni non focalizzarti in nessuna problematica. Rifiuta ogni pensiero negativo.
2. Non appena sentirai sopraggiungere una negatività, attivati immediatamente nel mettere in pratica le tecniche spiegate precedentemente.
3. Ad ogni problematica poni le giuste domande per neutralizzare il loro effetto. Fai altrettanto per individuare le soluzioni (anche prima di metterti a letto e la mattina appena sveglio).

4. Non drammatizzare se non ottieni subito dei risultati soddisfacenti. Segui daccapo i passi per annientare i moduli depotenzianti e per crearne di potenzianti fino alla totale comprensione.

Il risultato è raggiungibile soltanto compiendo costantemente dei piccoli passi nell'arco delle tue giornate. Così facendo diverranno delle abitudini costanti a tal punto da poter essere utilizzate autonomamente senza alcuno sforzo o impegno.

Come gestire adeguatamente i comportamenti compulsivi

A volte, le compulsioni possono influenzare ogni aspetto della vita di una persona. La differenza tra abitudini e compulsioni è che le prime sono semplicemente ciò che ci siamo abituati a fare in modo automatico. Le seconde invece sono cose che non possiamo fare a meno di avere.

Per prima cosa, dedichiamoci alle

abitudini che si sviluppano col tempo, come mangiare in eccesso.

Successivamente analizzeremo nel dettaglio le compulsioni.

Quando abbiamo una cattiva abitudine c'è un primo passo da compiere per liberarsene. Prendiamo ad esempio il cibo. Tutte le persone che mangiano eccessivamente ma che poi hanno smesso, sono giunte al punto di rendersi conto che mangiare troppo nuoce alla salute e si sono limitate semplicemente a smettere.

Il problema è che senza un'adeguata preparazione mentale è assai difficile liberarsi di un'abitudine. Quando le

persone provano a mettersi a dieta senza riuscirci, rimangono deluse, e questa sensazione aumenta con l'aumentare del numero di insuccessi fino a trasformarsi nella convinzione che non vi riusciranno mai. Il primo passo chiaramente è cambiare le convinzioni. Nel caso delle abbuffate culinarie, convincersi che smettere sia possibile, e questa convinzione dovrà essere realistica.

La maggior parte delle persone che seguono una dieta continuano a provare il desiderio di abbuffarsi ogni tanto. La voglia si fa sentire a tratti particolarmente intensa e in quei momenti le persone si agitano.

L'agitazione diventa ansia e per placarla ecco che si rifugiano in cucina.

Il segreto è sapere come affrontare le sensazioni negative. Ti sarà capitato di aver avuto voglia di urlare alla Posta perché qualcuno era allo sportello da un'eternità? Alla fine non lo hai fatto.

Tutti noi proviamo desideri che abbiamo imparato a controllare.

Pensa ad alcune di queste situazioni (immagini) e ancora una volta fai caso alle caratteristiche e qualità. Dove sono posizionate? Quanto è grande l'immagine? A che distanza si trova? Ad essa associata, c'è una voce o un suono particolare?

Esercizio per credere di non essere dei mangiatori insaziabili

1. Pensa a una tua forte convinzione ed estrai le submodalità.
2. Pensa a qualcosa che desideri, ma che eviti di fare, ed estrai le submodalità.
3. Immagina una situazione, nel futuro, in cui potresti avere il desiderio di mangiare molto. Allontana l'immagine, poi spostala e

riavvicinala così che abbia le stesse submodalità di ciò che desideri ma da cui ti astieni. Vediti mentre ti astieni dal mangiare eccessivamente e osserva come sei felice e in salute, ora che non mangi più in quel modo.

4. Prendi quest'ultima immagine di te in salute, allontanala e poi riavvicinala di colpo fino a farle assumere le stesse submodalità della convinzione forte.
5. Ripeti più volte tutti i passaggi velocemente.

La prima cosa da fare è creare un desiderio. Il desiderio funziona in modo molto semplice. Se una persona golosa pensa a una fetta di torta, il suo corpo

spesso dice “la voglio!”

C'è un modo per controllare il desiderio.

Crea un'immagine della tua torta preferita, oppure di ciò che vedresti se ti trovassi nella situazione in cui qualcuno affonda la forchetta nel dolce o in cui mangi il boccone. Insomma, qualsiasi cosa faccia nascere in te il desiderio di mangiarla.

Mentre osservi questa immagine, e senti il desiderio di mangiare, fermati e crea un'immagine di te mentre non mangi. Immagina che tutti stiano mangiando, ma non tu.

Quando l'avrai visualizzata, modifica le caratteristiche dell'immagine in modo da provare un intenso desiderio di essere così. In sintesi, devi vederti mentre raggiungi quel traguardo che ancora non hai raggiunto.

A questo punto, il trucco consiste nello scambiare le immagini perché ciò di cui hai bisogno è un cambiamento di dimensioni o distanza. Liberarsi di una cattiva abitudine non è una cosa che si risolve in un istante. Si tratta di un processo che nell'arco di un paio di settimane ti porterà a costruire una nuova abitudine.

Esercizio per scambiare i desideri (swish pattern)

1. Pensa a qualsiasi stimolo scateni in te il desiderio di qualcosa che non vuoi più fare.
2. Immagina un film che inizia nel momento in cui nasce questo desiderio. Aumenta subito la luminosità fino a sbiancare completamente l'immagine.
3. A quest'ultima, sostituisci immediatamente un'immagine di te stesso/a alle prese con un nuovo

comportamento: hai un'espressione felice e sai di essere più libero. In questo modo collegherai il desiderio all'idea di liberarsi della vecchia abitudine.

4. Ripeti i passaggi da 1 a 3 alcune volte e nota in che modo ti senti diverso.

A volte un'abitudine diventa una compulsione quando si prova un senso di costrizione a causa di un desiderio irrefrenabile. In altre parole, una persona si sente costretta a fare una certa cosa al punto che quest'ultima interferisce con la sua capacità di vivere una vita serena.

Le compulsioni non funzionano nel passato ma nel presente. Per poterle cambiare devi trovare qualcosa di diverso nel proprio presente. Il problema nasce quando costruiamo abitudini che sfuggono al nostro controllo e non hanno alcuno scopo specifico. Per liberarsene è necessario una buona dose di determinazione.

In genere, le persone non riescono a seguire una dieta o vi rinunciano del tutto perché non sono abbastanza determinate. Il fatto è che le diete funzionano *se si sta a dieta*. Ci vuole determinazione per affrontare queste situazioni.

Esercizio per diventare più determinati

1. Pensa a qualcosa che ti senti di fare con determinazione. Scopri quali sono per te, le caratteristiche della determinazione. Presta attenzione alla sensazione e alla direzione in cui si muove nel tuo corpo (A).
2. Ora fermati e pensa a un'abitudine o a un comportamento compulsivo che vuoi cambiare. Concentrati sul cambiamento che vuoi attuare e

scoprirne le caratteristiche submodalità (B).

3. Immagina di vedere una piccola immagine rappresentativa del cambiamento in un angolo dell'immagine più grande, della determinazione. Significa (B) in un angolo di (A).
4. Rapidamente, visualizza l'immagine più piccola crescere e andare a sostituirsi a quella più grande, così da vedere la cosa che vuoi essere determinato a fare, nella stessa posizione e con le stesse caratteristiche di ciò che già ti sentivi determinato a fare. (B) sostituisce (A).
5. Fai girare il senso di determinazione

sempre più velocemente, mentre pensi al cambiamento.

6. Ripeti i passaggi da 1 a 5 alcune volte e nota come ti senti sempre più determinato a cambiare questa abitudine o questo comportamento.

I valori nella vita

Il grado di importanza che diamo ad una certa cosa viene definito *valore*.

I valori ci guidano nelle nostre scelte e quindi decretano il nostro destino.
E' di vitale importanza capire quali

siano i valori primari nella nostra vita, in modo da direzionare tutte le nostre forze su di essi. Il successo è alla tua portata soltanto se dedicherai tempo, impegno e devozione ai valori che avrai stabilito.

Se non hai un'idea ben chiara su cosa realmente vuoi ottenere nella vita, inevitabilmente non metterai in atto nessun piano per concretizzare i tuoi obiettivi. Ogni giorno ascoltiamo persone che dinnanzi alla domanda “Cosa è più importante per te nella vita?” non sanno darsi una risposta. Si muovono senza meta ed in maniera del tutto disorientata.

E' per questo che la nostra società è piena di persone insoddisfatte. Vivono facendo le cose che più odiano fare con la conseguenza di accumulare stress in ogni giorno della loro esistenza. Le tue decisioni sono guidate da ciò che è più o meno importante per te.

La difficoltà di prendere una decisione nasce proprio dal conflitto che i nostri valori hanno tra di loro. Le persone che hanno difficoltà a seguire con costanza una dieta hanno il problema della conflittualità tra il valore “mangiare” e il valore “stare in forma”.

Se in un ordine di importanza, il primo fosse nettamente superiore al secondo,

inevitabilmente le nostre decisioni nell'arco della giornata saranno a favore del non seguire nessuno stile alimentare.

Naturalmente tutto ciò andrebbe a discapito del dimagrimento. Molte persone confondono il valore come mezzo con il valore come vero e proprio stato emozionale.

Ti faccio un esempio. Il denaro non è un valore emozionale ma soltanto un mezzo e quindi lo strumento per raggiungere il vero valore desiderato (libertà, serenità, tranquillità, potere ecc.)

E' una differenza molto importante da decretare sin da subito e questo perché

la mente umana è per sua natura programmata a perseguire ciò che possa rendergli uno stato emozionale positivo.

La gerarchia dei valori stabilirà il modo in cui prenderai le decisioni in ogni fase della tua vita. La gente dovrebbe preoccuparsi soltanto del proprio carattere e non della reputazione che gli altri hanno su di loro. Questo perché il primo è ciò che realmente si è, mentre quest'ultimo è soltanto l'opinione che gli altri hanno su di noi.

Inizia subito a stilare una classifica di valori in modo da verificare se ci siano degli aspetti della tua vita diametralmente opposti tra di loro

(esempio dieta e forma fisica).

Esercizio sui valori

Fai un elenco dei tuoi valori primari relativi al concetto di dimagrire e seguire un corretto stile di vita. Fai altrettanto su ciò che vuoi essere, cosa è più importante per te nella vita e su tutto quello che è riconducibile a questo aspetto. Ricordandoti la differenza tra *mezzo* e *stato emozionale*, stila una lista di valori capaci di evocare in te uno *stato emotivo positivo*.

Per fare questo lavoro poni domande del tipo:

- ▶ Cosa è più importante per me nel mio fisico?
- ▶ Cosa mi fa stare bene in mezzo agli altri?
- ▶ La mia autostima su cosa si basa?
- ▶ Cosa provo dopo aver mangiato?
- ▶ Qual è l'emozione che provo maggiormente davanti allo specchio?

Ora fai lo stesso identico lavoro con tutti quei valori che suscitano in te uno *stato emotivo negativo*. Alla fine avrai due elenchi di valori, positivi e negativi.

Il conflitto dei valori contrastanti,

inevitabilmente ti porterà ad un perfetto sistema di auto sabotaggio. Quindi è normale avere difficoltà nel seguire una dieta se in cima alla lista dei tuoi valori primari metti il gusto per il cibo, mentre in cima alla lista delle emozioni da controllare hai messo il disagio dei chili di troppo. Qui di seguito un esempio di valori diametralmente contraddittori.

VALORI	
Emozioni Positive	
1. Aspetto estetico (fisico attraente)	1.
2. Amicizia (praticare sport in compagnia)	2. ag
3. Eleganza (indossare ogni tipo di	3.

abito)	m
4. Salute (nutrirmi senza nessun rimorso)	4. cc
5. Soddisfazioni (mostrarmi agli altri, rivedermi davanti lo specchio)	5. al
6. Benessere (verificare progressi con il medico)	6. de
7. Amore (godersi la vita con chi amiamo)	7. pr
8. Verità (accettare di avere dei problemi e impegnarsi nel risolverli)	8. ar

Nota come nell'esempio, la gerarchia di entrambi i valori (positivi e negativi) siano contrastanti tra di loro. In questo caso è inevitabile un conflitto interiore

(la cosiddetta *crisi d'identità*).

Dinnanzi un conflitto di questo tipo, devi essere capace di ricreare la tua lista dei valori primari, in base agli effettivi desideri che hai nella vita. Ad esempio, non potresti mai mettere al primo posto della tua lista positiva, la solidarietà e poi collocare nella stessa posizione di quella negativa, l'*amore*.

Per riordinare la tua lista dei valori, poniti domande del tipo:

- Quali devono essere i miei valori per realizzare questo mio sogno?
- Dei miei attuali valori, cos'altro posso aggiungere per rendere ancora più possibile la realizzazione?
- Quali valori invece dovrei eliminare?
- Che vantaggi ho nel mantenere questo valore? E nel togliere quest'altro?
- Qual'è il vantaggio che ho nel mantenere i miei valori in questo specifico ordine di importanza?

Una volta ricreata la lista, tienila sempre sotto controllo ed apporta le dovute correzioni ogni qualvolta ti rendi conto

di non centrare l'obiettivo che ti eri prefissato.

La prima sensazione che proverai nel ricreare la tua nuova lista, sarà un grande senso di pace e questo perché capirai realmente quale sia il tuo scopo nella vita.

“Una persona che non conosce il motivo della sua presenza sulla Terra è una persona priva di vita!”

Regole della (tua) vita

Un insieme di valori dà luogo alla creazione di una *regola della vita*. Hai presente quelle persone che vorrebbero mettersi a dieta, andare in palestra, ma poi chissà perché non lo fanno mai? Ogni volta che gli domandiamo cosa glielo impedisce, iniziano ad elencare le loro regole: “Vorrei seguire una dieta, ma così facendo offenderei mia moglie che ama così tanto cucinare per me!”

A questo punto possiamo decretare 3 tipologie di regole:

1. **Regole impossibili da seguire.** Sono quelle regole che già a priori sappiamo che mai potremmo seguire

per tutta una serie di circostanze alla quale noi non possiamo fare nulla. Abbiamo quindi una regola debilitante.

2. **Regole fuori controllo.** Sono le regole che si basano esclusivamente sugli altri e sull'ambiente che ci circonda. Regole prive di potere da parte nostra.
3. **Regole senza equilibrio.** Sono quelle che offrono pochi motivi per essere felici ma molti di più per essere tristi e frustrati.

La gerarchia delle regole funziona esattamente come quella per i valori.

Quando non viene rispettata ci fa profondamente soffrire.

Esercizio sulle regole della (tua) vita

Inizia a prendere il controllo delle tue regole, ponendoti domande del tipo:

- ▶ Di che cosa ho realmente bisogno per sentirmi in forma?
- ▶ Come dovrei apparire per sentirmi amato dalla mia donna/uomo e dai miei figli?
- ▶ Di che cosa ho bisogno per sentirmi nel pieno delle mie energie?

► Cos'altro mi manca per raggiungere la forma fisica ideale?

Sono delle regole appropriate? In qualche modo ti stanno limitando? Se effettivamente non ti stanno portando da nessuna parte, riassetta e dagli un nuovo equilibrio. Un consiglio in questa fase è mettere all'inizio di ogni regola la frase “Ogni volta che..”

Così facendo è come giocare con le carte dell'avversario scoperte. Praticamente non c'è partita perché vincerai sempre tu. Alcuni esempi: “Ogni volta che mangio correttamente mi sento pieno di energia e con una gran voglia di vivere!” oppure “Ogni volta

che esco dalla palestra mi sento incredibilmente irresistibile ed attraente come non mai!”

Aggiungici un pizzico di fantasia, rendile divertenti ed il gioco è fatto!

Qui di seguito l'esempio con la Tabella di riferimento.

REGOLE

Di che cosa ho realmente bisogno per s

“Ciò di cui ho bisogno è alla mia portata alimentare, serenità...”

Come dovrei apparire per sentirmi am

“Per sentirmi amato dai miei cari, non ho

mi basta semplicemente vivere una vita i

Di che cosa ho bisogno per sentirmi ne

“Ho bisogno di autostima, motivazione, v
palestra mi sento esattamente in questa n

Cos'altro mi manca per raggiungere la

“Attualmente mi mancano i risultati, ma c
passo verso il mio obiettivo...!”

Adesso fai altrettanto...

L'identità

Sei capace di descriverti senza elencare soltanto la tua qualifica professionale, i tuoi averi, le tue valutazioni ecc.?

Immagina di compilare una specie di carta d'identità o profilo come fosse un social network.

Qual è l'effetto ha su di te leggere la tua descrizione?

Esercizio sull'identità

Se la tua identità non ti aggrada, utilizza questo schema per riassettarla nel modo a te più congeniale. Elenca tutti gli

elementi che vorresti avere nella tua personalità. Magari inserendo anche tutte quelle persone che già hanno questi aspetti. Decidi con la tua fantasia di decretare chi vuoi essere ora. Stipula un piano d'azione da seguire e che ti dia la consapevolezza di vivere in armonia con la tua nuova identità.

Annuncia a tutti quale essa sia. Ogni giorno devi sentirla sempre più viva a presente nella tua vita. La ricerca di una nuova identità ti aiuterà ad individuare continuamente dei nuovi riferimenti dalla quale attingere nuove risorse e spunti da utilizzare. Alla fine ti renderai conto che la tua identità è un qualcosa di indescrivibile e molto più grande di

quello che avresti potuto immaginare di essere.

Di seguito la tua “nuova” carta d'identità.

CARTA D'IDENTITÀ

Nome:

Cognome:

Età:

Segno Zodiacale:

Soprannome:

Colore Preferito:

Gusti musicali:

Tempo libero:

Obiettivi:

Valori primari:

Regole di Vita:

Pregi:

Difetti:

Capacità:

Difficoltà:

Conoscenze acquisite:

Lecture preferite:

Film preferiti:

Luoghi frequentati/visitati:

CONSIGLIO: Cerca di ampliare sempre più la tua identità andando oltre quello che fino a ieri consideravi i tuoi confini individuali.

Con il termine *Zooming*, si indica la capacità di estendere i propri limiti senza far scaturire in noi, quella sensazione di rifiuto al cambiamento.

Esegui ed applica quotidianamente questi semplici passaggi:

- ▶ Ogni giorno, prova nuove pietanze nella tua alimentazione.
- ▶ Ascolta generi musicali differenti a quelli che sei solito ascoltare.
- ▶ Leggi libri o riviste con argomentazioni ancora non esplorate.
- ▶ Frequenta persone che NON abbiano i tuoi stessi interessi.
- ▶ Visita nuovi luoghi per le tue serate,

nel tempo libero, in vacanza, etc.

- Cambia (se possibile) i tuoi orari abituali per lo studio, il lavoro, l'attività fisica ecc.

Disciplina e gestione del tempo

Molte volte, parlando con le persone che timidamente si avvicinano ad un nuovo stile di vita, noto da parte loro un errato uso del loro tempo. Diciamolo apertamente, di quante attività di scarso valore riempi la tua giornata? Mi sento ancora ripetere “Non posso mettermi a

dieta perché non ho tempo!”

E' una delle scuse più limitanti e poco costruttive che abbia mai sentito dire da chi vorrebbe - ma non fa assolutamente nulla - per migliorare il proprio stile alimentare. Davvero non hai il tempo per mangiare? E come si spiegano allora quei cuscinetti di grasso ben localizzati? Allora sii più coerente con le tue volontà ed afferma apertamente che non ne hai proprio voglia. In questo caso credo che tu non abbia proprio degli obiettivi ben definiti.

Insomma, perché mai dovresti metterti a dieta?

Se ti accetti per come sei e se non hai nessun interesse sulle probabili ripercussioni negative che potrebbe subire il tuo corpo a causa di un'alimentazione e uno stile di vita non appropriato, allora sono il primo a dirti “Ma chi te lo fa fare...continua così...abbandona l'idea di seguire qualsiasi nuovo stile alimentare!”

Questo è quello che viene definita come la propria identità, ovvero considerarsi in un certo modo in maniera ufficiale e comportarsi di conseguenza.

La disciplina volendo si può imparare, basta organizzarsi e accorgersi nel tempo che puoi trasformare azioni

apparentemente estranee alla tua indole in perfette abitudini potenzianti.

Il segreto è utilizzare il tempo che hai a disposizione a tuo vantaggio. Molto spesso lo stress è generato proprio dalla continua sensazione di avere poco tempo e di non riuscire quindi a portare avanti le nostre attività durante la giornata.

Ripeto, è importante assumere il controllo dello spazio temporale su cui ci stiamo concentrando. Se la tua attuale situazione (tempo) ti mette addosso soltanto una sensazione di stress e frenesia, allora concentrati esclusivamente sul futuro e sui risultati che otterrai nel mettere in pratica questo

metodo. Così facendo ne beneficerà il tuo stato d'animo e al tempo stesso inizierai ad utilizzare il tempo in maniera molto più produttiva.

Pensaci bene, la claustrofobia da cosa è dovuta se non dalla sensazione di soffocamento e di privazione dello spazio fisico? Nasce appunto nelle persone che si trovano vincolate in luoghi piccoli e chiusi.

La stessa sensazione è relativa al tempo e soprattutto al fatto di considerarlo sempre poco per noi. In questo caso ci si sente bloccati in una specie di *cornice temporale*.

L'errore che si commette è dimenticarsi di come il tempo in fondo sia un'entità prettamente soggettiva e quindi ognuno lo interpreterà a suo piacimento. Quante volte hai la sensazione che il tempo passi in fretta? E in quante altre occasioni invece sembra proprio non scorrere mai? Nel primo caso, questo fenomeno solitamente avviene quando stiamo facendo qualcosa di nostro gradimento, mentre nel secondo esempio è esattamente il contrario. Possiamo definire la capacità di controllare il tempo come una vera e propria abilità dove l'esperienza assumerà un ruolo fondamentale.

Oltre al fatto di saper modificare la

nostra concentrazione sul tempo, è molto importante anche saperlo enfatizzare tramutando ad esempio un minuto in un'ora, ma anche facendo esattamente il contrario, riducendo un'ora in un minuto.

Lo abbiamo accennato anche prima. Il tempo passa velocemente quando ci occupiamo di cose di nostro gradimento, mentre ne diventiamo vittime, nel momento stesso in cui lo rendiamo protagonista assoluto dei nostri pensieri negativi (il guardare in continuazione l'orologio).

Altro aspetto da tenere conto è ciò che rendiamo importante ed urgente per noi. Siamo soliti fare ciò che è urgente ma

non ciò che per noi è importante. Quante volte ti sarà capitato di fare una certa cosa che ti ha impegnato tutto il giorno per poi, una volta terminato, accorgerti di non essere soddisfatto?

Ci sono un'infinità di cose che facciamo semplicemente perché ritenute urgenti e molte di queste potrebbero essere momentaneamente accantonate. Ad esempio il telefono. Quante delle telefonate che ricevi durante il giorno in effetti sono da considerarsi urgenti? E quanto tempo ti portano via?

Compriamo un libro che desideriamo leggere e non iniziamo mai la lettura, mentre magari abbiamo passato svariati

minuti a vedere programmi televisivi, a fare le file davanti i negozi nei periodi di saldi o dal parrucchiere.

Organizza la tua giornata in modo che sia costituita, nella gran parte, da cose veramente importanti. All'inizio ti consiglio di pianificarla negli orari e nelle mansioni da svolgere. Vedrai che la capacità di economizzare il tuo tempo diverrà una sana abitudine. Un segreto per utilizzare in maniera proficua il tempo è osservare chi riesce a farlo con estrema facilità e capacità. Imparare dalla loro esperienza, ti aiuterà ad evitare gli stessi errori che loro hanno commesso in passato e che tu attualmente stai facendo.

Esercizio sulla gestione del tempo

- 1 **Modifica la struttura del tempo.** Ogni volta che sentirai la pressione del presente, focalizzati immediatamente sul futuro potenziante (immagina i risultati che otterrai e le gratificazioni che riceverai). Nel tempo acquisirai una capacità di sviluppare un maggiore senso di libertà.
- 2 **Impara a distorcere il tempo.** Se

devi fare qualcosa che ti annoia e ti da la sensazione che il tempo non finisca mai, aggiungi altro che possa renderlo più piacevole e che possa non farti subire il peso di non passare mai (correre con le cuffie).

- 1] **Distingui ciò che è urgente con tutto ciò che è veramente importante.** Evita le cose che potresti benissimo eliminare e che solitamente una volta terminate, non ti danno nessuna soddisfazione nell'averle realizzate.

Qui di seguito la Tabella di riferimento dell'esercizio.

Contratto d'impegno

A questo punto non rimane che stipulare un contratto d'impegno fra *te e te stesso*. Se c'è una cosa che “vincola” un cliente ad un acquisto, è proprio un contratto.

Nel nostro specifico caso, ti consiglio di stipularne uno dove riporterai le seguenti condizioni contrattuali:

1. Decorrenza del contratto (inizio impegno).
2. Durata entro la quale compiere il

cambiamento e quindi raggiungere il tuo obiettivo.

3. Usare un linguaggio potenziante e quindi scrivere soltanto ciò che si vuole e non quello che non vorresti essere.
4. Per essere valido, come prova del tuo successo dovrai presentare a tua scelta dei dati, come ad esempio: peso, cm vita, fianchi, analisi di laboratorio ecc.

Puoi utilizzare quello che ti ho preparato e che trovi qui di seguito.

Io sottoscritto/a
nato/a a il giorno/...../.....

**esercizi spiegati all'interno di questa g
fine di decretare tutti i miei obiettivi p**

.....

**nel pieno rispetto delle mie regole di v
e di poca importanza.**

Confermo che il mio peso attuale di kg

Peso: kg, Fianchi: cm, Vita: cm

Massa Grassa: %

entro e non oltre la mezzanotte del gio

**Inoltre mi impegnerò, durante il periodo
urine).**

**Sono pienamente consapevole dei contenuti
da me considerato di vitale importanza**

Conclusione

Giunti alla fine di questa guida, il mio

consiglio è metabolizzare a pieno gli elementi che abbiamo trattato fino ad ora. Leggila più volte con estrema attenzione e - soprattutto - esegui ogni esercizio. Non sottovalutarli!

L'aspetto mentale è il primo elemento su cui chiunque voglia dimagrire o modellare il proprio corpo deve porre immediatamente la propria attenzione. Soltanto dopo, possiamo parlare di alimentazione ed infine di attività fisica. Se vorrai conoscere delle efficaci strategie alimentari e di allenamento, ti suggerisco di andare sempre su Amazon e di consultare gli altri miei ebook nella collana *“Il Segreto dei Centenari”* di cui, il libro che hai appena letto, è il

volume numero 1.

In particolare troverai:

[Il digiuno settimanale terapeutico per tutto l'anno: Come digiunare. Tabelle, esempi e strategie personalizzabili \(Il Segreto dei Centenari Vol. 2\)](#)

[La Dieta Chetogenica senza rinunciare ai carboidrati: Carb Cycling Italiano mangiando anche pane, pasta, pizza \(Il Segreto dei Centenari Vol. 3\)](#)

[La strategia dei 3 Digiuni Intermittenti: Personalizza in base al tuo stato di mente, obiettivi e stile di vita \(Il Segreto dei Centenari Vol. 4\)](#)

La Paleo Dieta senza Paranoie:
Dimagrire senza contare le calorie ma
anche senza far parte di una stupida setta
(Il Segreto dei Centenari Vol. 5)

Il Testosterone dei Guerrieri: Metodo
scientifico e 100% naturale per
migliorare erezione, mente, umore e vita
sociale (Il Segreto dei Centenari Vol. 6)

Allenamento ad Alta Intensità
Intervallata sulla cyclette per sedentari
che desiderano dimagrire a casa:
Dimagrire correndo? Non serve! (Il
Segreto dei Centenari Vol. 7)

Stare in forma con l'Allenamento Fisico

Ottimale ad Alta Intensità: Allenarsi bene ma non troppo in 4 ore al mese (Il Segreto dei Centenari Vol. 8)

Digiunare mangiando tutti i giorni con il digiuno intermittente 24 x 2 x 7: Perdere peso con gusto senza perdere la testa (Il Segreto dei Centenari Vol. 9)

Altri miei futuri lavori puoi trovarli su Amazon a mio nome.

In questo modo avrai un potentissimo "arsenale" a tua completa disposizione per vivere la tua vita al meglio, in salute e splendida forma.

In conclusione, se hai trovato utile questo libro, cortesemente, lasciami una recensione su Amazon e fai in modo che anche gli altri vengano a conoscenza delle preziose informazioni che ti ho appena svelato.

Grazie di cuore. Ti auguro una buona vita!

Mauro Signoretti