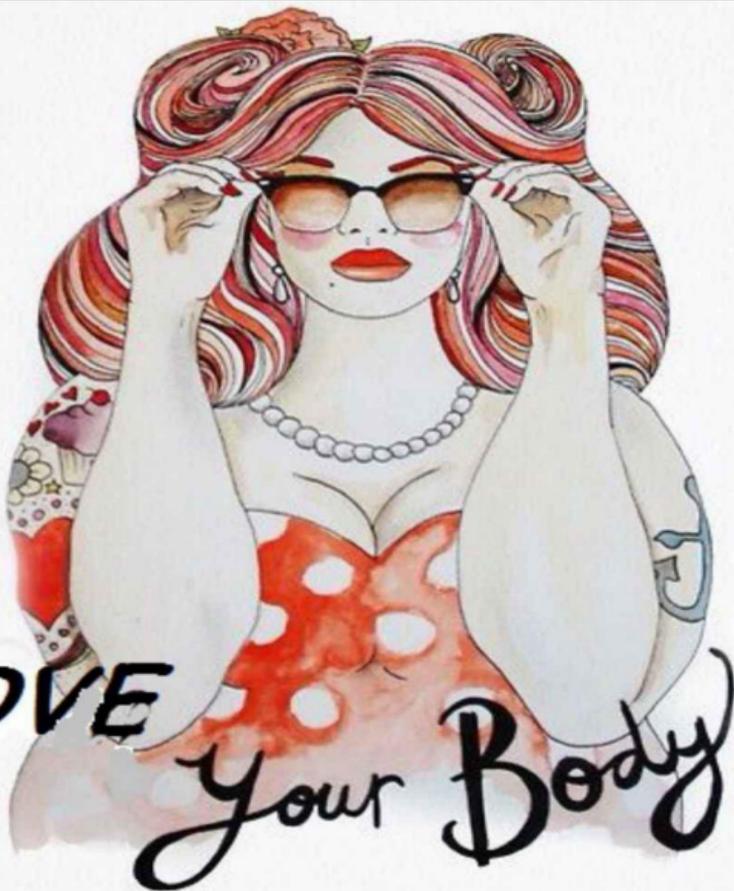


Ruggero Stellino



e Smettila di
INGRASSARE!

Ruggero Stellino

**Ama il Tuo Corpo
e Smettila di
Ingrassare**

*Ecco come dimagrire
senza dieta con il
metodo dell'equilibrio
emozionale*

*“Se avete fiducia
nelle vostre
capacità, riuscirete*

*a raggiungere
qualsiasi obiettivo”*

**Ora basta
autosabotarti, è
arrivato il momento di
amare te stessa!**

L'amore per se stessi è importante per riuscire a cambiare stile di vita e vivere una vita felice e soddisfacente, specialmente quando l'obiettivo è quello di **perdere peso**. Quello che ho scoperto in questi ultimi anni lavorando con migliaia di persone in sovrappeso è che alcuni comportamenti sono ricorrenti: la maggior parte di loro non si amano, hanno una bassa autostima, hanno un'immagine negativa di sé e si criticano molto duramente, maltrattano il loro corpo con cibo spazzatura, frequentano persone che li sminuiscono e credono di non meritare l'amore degli altri. La *manca*za di autostima è un'altra

espressione della mancanza di amore per se stessi. Ti faccio qualche esempio:

- il tuo compagno è stanco e imbronciato e ti domandi che cosa hai fatto di sbagliato;
- esci con un uomo che poi non ti chiama più e allora pensi che debba esserci qualcosa di sbagliato in *te*;
- il tuo matrimonio finisce e sei sicura di aver fallito;
- il tuo corpo non corrisponde alle immagini presentate su qualche rivista di moda e così ti senti inferiore;
- hai paura dell'intimità e di permettere agli altri di avvicinarsi troppo, così hai rapporti sessuali occasionali;

- non prendi decisioni perché sei certa di sbagliare.

In questo ebook scoprirai perché il modo in cui ti vedi determina quello in cui ti tratti, e scoprirai perché è importante che tu impari ad amarti se vuoi **diventare una persona magra**. Inoltre ti insegnerò dei semplici ma efficaci esercizi pratici per aiutarti a innamorarti di te stessa.

Quando ti ami, ti accetti e ti apprezzi esattamente come sei, tutto funziona meravigliosamente nella vita. È come se avvenissero continuamente dei piccoli miracoli. Amare e apprezzare se stessi, creare uno spazio di sicurezza, avere fiducia, sentirsi degni e accoglienti

produce ordine mentale.

La salute migliora, le relazioni diventano più appaganti e iniziamo a esprimerci in modo più creativo e soddisfacente. Tutto questo sembra succedere senza il minimo sforzo.

Le persone che si vogliono bene e amano il proprio corpo non maltrattano né se stesse né gli altri.

Louise Hay

L'amore verso se stessi comincia quando non ci criticiamo. Il giudizio

negativo ci imprigiona proprio nello schema mentale che stiamo cercando di cambiare. Essere comprensivi e buoni con noi stessi ci aiuta a uscirne. Se sono anni che continui a criticarti e non ha funzionato, ora cerca invece di apprezzarti e vedi cosa succede...

L'amore è una cura eccezionale capace di fare miracoli nella nostra vita. Ma attenzione, amare se stessi non significa essere vanitosi, presuntuosi e arroganti, questi sono sentimenti di paura e non di amore, amare se stessi significa avere un grande rispetto per se stessi e un senso di gratitudine per il miracolo del nostro corpo e della nostra mente. Quando ami te stessa provi

amore per la vita, per la gioia di essere viva, tutto quello che ti circonda ti sembra bello, ami le persone, gli animali, gli alberi e tutta la natura in tutte le sue forme, hai sete di sapere, ami il tuo corpo e la tua meravigliosa mente, ami l'universo...

Quando nasciamo siamo esseri perfetti. I neonati non devono fare nulla per essere perfetti; lo sono già e agiscono come se lo sapessero. Sanno di essere il centro dell'Universo. Non hanno paura di chiedere quello che vogliono. Esprimono liberamente le proprie emozioni. Quando un neonato è arrabbiato te ne accorgi subito, anzi, se ne accorge anche tutto il condominio!

Anche quando è felice lo capisci subito, perché il suo sorriso illumina la stanza. I neonati sono pieni di amore. Poi crescendo, impariamo a farne a meno, ma i neonati no, loro non lo possono sopportare. Loro amano ogni parte di se stessi. Anche tu eri così. Eravamo tutti così. Poi impariamo dagli adulti ad amarci meno iniziando a negare la nostra perfezione.

E tu ti ami veramente?

Ora devi cominciare a darti da fare con alcuni esercizi molto potenti e velocissimi per riprogrammare attivamente l'immagine che hai di te stessa e installare alcune nuove e potenti

convinzioni. Bevi mezzo litro di acqua *blu informatizzata e solarizzata* (nelle prossime pagine scoprirai cos'è) e poi fai subito gli esercizi che seguono almeno due volte al giorno e nell'ordine in cui sono stati scritti (esercizio n°1- esercizio n° 2- ecc.).

Io ti incoraggio con questo ebook ad allenare la tua mente e il tuo corpo, ad aprire il tuo cuore e a nutrire la tua anima. Ho dedicato la maggior parte della mia vita ad aiutare le persone nella trasformazione delle loro vite, fornendo loro strumenti pratici e tecniche per migliorare se stesse fisicamente e mentalmente.

Io credo molto nel tuo potere di

diventare ciò che sei destinata a essere, anche se ti sei arresa. Sono sicuro al 100% che anche tu puoi perdere peso e diventare una persona magra di natura. Anche io, come te, amo mangiare del buon cibo sano e godermi la vita, ma sono anche un appassionato praticante di fitness e non vado mai a dormire arrabbiato.

Ma so anche cosa significa odiare il proprio corpo, sentirsi in colpa per aver fallito per l'ennesimo programma di dimagrimento o l'ennesima dieta, soffrire per la fame, essere dipendenti dallo zucchero e essere in sovrappeso. Lo so perché ci sono passato, l'ho affrontato e ho **vinto** la battaglia. Oggi

sono una persona sana, felice e magra, e tu puoi fare lo stesso. Io sono qui per aiutarti...

“E’ arrivato il momento di diventare chi devi essere...”

Buona lettura!

“ Sono sicuro che anche tu puoi farcela....”

Ruggero Stellino

Prima di cominciare gli esercizi di equilibrio emozionale leggi questo...

Dimagrire con l'acqua!

*“Se non bevi la giusta
quantità d'acqua giornaliera
il tuo corpo non riesce a
trasformare il grasso in*

*energia e tu fatichi a
dimagrire anche se mangi di
meno”*

*“Ciao Ruggero, sono Rosa
Sciancalepole,
ti scrivo questa mail per ringraziarti e
raccontarti del mio recente successo
nel dimagrire. So che avrei potuto
dimagrire molto di più se avessi saputo
seguire tutti i tuoi consigli sugli
esercizi mentali e fisici quotidiani.
Comunque essere riuscita ad eliminare
le mie 7/8 lattine di Coca Cola al
giorno grazie al tuo esercizio su “come*

eliminare le compulsioni”, è già un miracolo (guarda su www.felicementeok.it l’articolo su come eliminare le compulsioni).

Negli ultimi 9 mesi, sono dimagrita di 17 kg. Ora posso di nuovo indossare quei pantaloni attillati che non mettevo da 5 anni e che pensavo non avrei mai più potuto portare. Anche il mio fidanzato ha dovuto ammettere che il mio aspetto è migliorato molto in questi 9 mesi. Il mio successo è dovuto oltre all’aver eseguito l’esercizio su come eliminare le compulsioni, anche alla costanza di bere ogni giorno circa 2 litri di acqua naturale. Porto sempre con me la mia bottiglia d’acqua naturale da 2 litri, bevo sempre

mezzora prima dei pasti e due ore dopo i pasti come mi hai consigliato tu. Ora mi sento di nuovo giovane, vibrante e piena di energia!

Grazie, grazie, grazie...”

Perché devi bere la giusta quantità di acqua?

Il corpo è formato da cellule, che come noi hanno bisogno di cibo, acqua e ossigeno. Se gli vengono fornite queste cose, riescono a funzionare bene e quindi sono anche in grado di prendere il grasso, utilizzarlo come cibo e trasformarlo in energia. Per te questo significa perdere grasso, peso, centimetri e sentirti più energica. Interessante vero?

Pensa che l'acqua è così importante per le cellule che una disidratazione del solo 1% del peso corporeo si ripercuote sulle attività fisiche del nostro organismo. Se la disidratazione sale al 5% compaiono crampi, debolezza e maggiore irritabilità. Con il 10% vi è rischio di insorgenza del colpo di calore, e comincia ad essere messa in pericolo la stessa sopravvivenza. Il 20% di disidratazione può portare a rischiare la morte per arresto completo delle funzioni fisiologiche. Un atleta che facendo esercizio mette il suo corpo in una situazione di disidratazione di un solo 2% riduce la performance di un 20%. Addirittura se il contenuto di

acqua nella cellula scende sotto il 50% i processi vitali si paralizzano, spesso anche in modo irreversibile.

Perché ti dico questo? Perché desidero che inizi a comprendere che se non c'è la giusta quantità di acqua le tue cellule non riescono a lavorare! Se non lavorano, il tuo intero corpo non lavora bene, non "risponde ai comandi". Se sei a dieta o meglio se hai intenzione di seguire i consigli di questo ebook, farai meno fatica se bevi la giusta quantità d'acqua per te.

La causa di molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, è dovuta al

fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo, l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera, compresa **l'obesità**, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

Questa è la rivoluzionaria scoperta medica di un medico Iraniano , **Fereydoon Batmanghelidj**, egli sostiene che molte malattie degenerative potrebbero essere prevenute semplicemente bevendo più acqua giornalmente. Tutti sanno che l'acqua è “buona” per il corpo, ma pochi sanno quanto sia importante per il benessere di ciascuno o cosa accade all'organismo se

non riceve il suo fabbisogno giornaliero di acqua. Un errore che fanno in molti, e quello di pensare che tè, caffè, alcool e bibite tipo succhi di frutta o peggio ancora che bibite gassate e zuccherate, possano essere dei sostituti dell'acqua, anche se quelle bevande contengono acqua, in realtà contengono anche elementi diuretici e disidratanti, tipo la caffeina. Quindi l'acqua contenuta in esse, viene espulsa con l'urina, provocando un altro stimolo di sete, e finché continuerai a bere bibite dolci, il tuo corpo avrà sempre sete...

Quando hai sete, il tuo corpo vuole acqua, solo acqua!

Detto ciò, sai perché gli obesi sono sempre in aumento? Perché essi non sanno distinguere la fame dalla sete e non conoscono la differenza tra liquidi e acqua...

il sistema di controllo centrale del cervello riconosce quando i livelli di energia disponibili sono troppo bassi per il suo funzionamento. Le sensazioni di fame e di sete scaturiscono entrambi da bassi livelli di energia, esse sono generate simultaneamente per indicare i bisogni del cervello. Se non riconosciamo la sensazione di sete, interpretiamo entrambi i segnali come stimolo a mangiare.

Mangiamo anche quando in realtà il

nostro corpo ha sete...

*Le persone che bevono acqua
mezzora prima dei pasti e 2-3
ore dopo i pasti, riescono a
separare le due sensazioni
sete-fame.*

In questo modo, avendo il corpo sempre idratato, esse non mangiano in eccesso per soddisfare, in “realtà”, il bisogno di assumere acqua. Questo significa perdere peso semplicemente bevendo “prima” di avere sete. Il motivo per cui tendiamo ad acquistare peso è semplice: noi mangiamo per

fornire energia al cervello per la sua incessante attività, ma solo il 20% di quel cibo raggiunge il cervello. Il resto viene immagazzinato, a meno che non fai attività fisica o hai un lavoro che ti faccia consumare il restante 80%. Mentre quando la fonte di energia è l'acqua, non c'è deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente smaltita sotto forma di urina. Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente l'alcool, il caffè e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua. **Ancora meglio è se decidi di non berle affatto!**

Come faccio a sapere quanta acqua devo bere?

Per conoscere la quantità d'acqua giusta per te, alcuni esperti consigliano di fare questo semplice calcolo:

$$\textit{peso} \times 3 : 100 = \textit{Acqua}$$
$$\textit{necessaria}$$

*esempio su di una persona
che pesa 70 kg.*

$$70 \times 3 = 210 : 100 = 2,10$$

Litri.

Fai subito il calcolo. Quanto pesi? Moltiplica per 3, dividi per 100. Quanta acqua dovresti bere? Se la stai già bevendo, complimenti! Sei sulla strada giusta e se ancora non stai ottenendo risultati è perché probabilmente bisogna rivedere altre cose...

Se invece non lo stai facendo, probabilmente stai pensando che per te è difficile raggiungere il giusto quantitativo di acqua, perché non senti lo stimolo della sete, perché per lavoro sei spesso in giro, eccetera...

I momenti migliori per bere acqua sono almeno un bicchiere mezz'ora prima dei pasti e un bicchiere 2-3 ore dopo i pasti, più altri due bicchieri durante la

giornata. Ovviamente questa è la quantità minima che dovresti bere. L'ideale sarebbe intorno ai 2,5 litri al giorno o comunque la quantità che ti è uscita dal calcolo matematico precedente.

Ecco qualche suggerimento per aiutarti a bere di più:

- 1) Inizia con una bottiglietta da mezzo litro al mattino appena sveglia, poi un'altra bottiglietta da mezzo litro nel pomeriggio, fai questo per una settimana e vedrai che inizierai già a sentirti meglio. Incrementa poi gradualmente aggiungendo un'altra bottiglietta

mezzora prima del pranzo e dopo qualche giorno un'altra alla sera mezzora prima della cena. Organizzati subito mettendo delle bottigliette ovunque: in auto, al lavoro e a casa. Mettine una sulla scrivania, una vicino al divano, una in cucina in bella vista, ecc...

- 2) Ricordati di non bere durante i pasti, così da non diluire i succhi gastrici impegnati nella digestione, ma ricordati sempre di bere mezzora prima in modo da attenuare la fame.
- 3) Cerca di bere un po' di acqua alla volta, ma spesso, perché bere tutta

l'acqua in un solo momento non serve a nulla. Meglio un sorso ogni ora che un litro tutto in una volta. Se bevi un litro d'acqua di seguito, il tuo corpo non riesce ad utilizzarla tutta subito, quindi dopo 5 minuti dovrai correre al bagno. Diversamente se ne bevi un po' alla volta il tuo corpo riuscirà ad assorbirla e ad utilizzarla per far funzionare meglio il tuo corpo e quindi anche a dimagrire più velocemente.

Con l'aumento dell'assunzione di acqua, il meccanismo della sete diventa più efficiente. Regolando l'assunzione di acqua in base agli orari dei pasti, si

impedisce al sangue di addensarsi come conseguenza dell'ingestione di cibo.

Ma che acqua devo bere?

Cominciamo col dire che devi bere acqua naturale e non acqua gasata, perché 2,5 litri di acqua gasata al giorno ti gonfierebbe lo stomaco come un palloncino. Alcuni trovano pesante digerire anche l'acqua naturale, questo dipende dal residuo fisso dell'acqua, cioè i sali minerali ed altre sostanze contenute in essa. Sull'etichetta delle varie marche di acqua trovi la scritta residuo fisso a 180°, più il valore è basso più l'acqua è digeribile. Ti consiglio di scegliere l'acqua con un valore tra 50 milligrammi e 500

milligrammi per litro. Ovviamente più si avvicina ai 50 milligrammi, meglio è...

E se bevo meno della quantità d'acqua necessaria al mio corpo, cosa succede?

- 1) Potresti sentirti stanca, te ne accorgi quando vai al mare, di solito alla sera ti senti stanca e senza forze. Questo dipende dal fatto che sole, sudore e vento ti hanno portato via molta acqua dal corpo.
- 2) Potresti avere difficoltà di concentrazione.

- 3) Quasi sicuramente potresti soffrire di stitichezza (ti ricordo che la normalità è "andare al bagno" 1 o 2 volte al giorno).
- 4) Dal punto di vista estetico, la pelle potrebbe apparire spenta e secca.
- 5) Puoi avere problemi di ritenzione idrica. (infatti quando non dai acqua al tuo corpo quella poca che ha, tende a "tenersela").
- 6) Il tuo corpo non riesce a disintossicarsi bene, quindi potresti avere doloretto, mal di testa, e altri piccoli disturbi.

Potrei continuare, ma credo che ti basti per cominciare subito a bere ACQUA! Non aspettare, bevi subito un bicchiere di acqua, prendi la sana abitudine di bere come ti ho spiegato in questo capitolo, vedrai che un giorno mi ringrazierai.

Io l'ho già fatto con chi mi ha insegnato a bere 2 litri d'acqua al giorno come quantità minima e a berla mezzora prima dei pasti e due-tre ore dopo i pasti. Ti giuro che se lo farai, solo questo capitolo ti aiuterà a perdere tantissimo peso, ti aiuterà a mangiare di meno, ma soprattutto ti aiuterà a stare meglio in salute.

*“l'acqua è la forma meno
costosa
di medicina per un corpo
disidratato”*

Ma vediamo anche cosa ti succede quando bevi la giusta quantità d'acqua. Ricorda che la maggior parte del nostro corpo è composta da acqua come ad esempio:

- 1) Il sangue è composto per l'85% di acqua. Bere acqua migliorerà la tua circolazione, che significa: un migliore afflusso di ossigeno, un migliore apporto di nutrienti a tutti

gli organi, e una migliore eliminazione di scorie e tossine.

- 2) Il cervello è composto per il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucida mentalmente.
- 3) Le nostre articolazioni hanno bisogno di essere lubrificate. Bere acqua ti farà sparire qualche "acciaccio o doloretto" e ti preserverà da problemi articolari.
- 4) Il nostro corpo ha bisogno di acqua per svolgere tutte le sue funzioni, compresa quella di farti **dimagrire**.

Ora voglio farti leggere uno studio

dell'università di Washington che dice:

- a) Un bicchiere d'acqua toglie la sensazione di fame durante la notte per quasi il 100 % delle persone a dieta.

- b) La mancanza d'acqua è il fattore N° 1 della causa della fatica durante il giorno.

- c) Studi preliminari indicano che da 8 a 10 bicchieri d'acqua al giorno potrebbero alleviare significativamente i dolori di schiena e nelle giunture nell'80% delle persone che soffrono di questi mali.

- d) Una semplice riduzione del 2% di acqua nel corpo umano può provocare incoerenza nella memoria a breve termine, problemi con la matematica e difficoltà nel focalizzare lo schermo del computer o una pagina stampata.
- e) Bere 8 bicchieri d'acqua al giorno diminuisce il rischio di cancro al colon del 45%, può diminuire il rischio di cancro al seno del 79% e del 50% la probabilità che si sviluppi nella vescica.

Quindi, per quanto incredibile possa sembrare, l'acqua è probabilmente

l'elemento più efficace per dimagrire. Mentre le persone sono costantemente alla ricerca del termogenico magico che le aiuti a "bruciare grasso", l'alternativa più sicura ed altrettanto efficace si può trovare nel rubinetto di casa o negli scaffali dei supermercati. Come è possibile? Le motivazioni sono molteplici. Prima di tutto l'acqua ha un effetto anoressizzante, ossia riduce lo stimolo dell'appetito in maniera naturale. In secondo luogo l'acqua aiuta il corpo a metabolizzare il grasso accumulato permettendo un migliore funzionamento di fegato e reni.

Se non si assume una quantità sufficiente di acqua infatti, i reni non funzionano in maniera corretta. E quando

i reni non lavorano bene, una parte della loro funzione viene svolta dal fegato. Una delle principali funzioni del fegato è quella di metabolizzare parte del grasso immagazzinato e trasformarlo in energia utilizzabile dal nostro corpo. Ma se il fegato è impegnato nell'assolvere alle funzioni dei reni, non può espletare le sue specifiche funzioni metaboliche a pieno regime. Di conseguenza il fegato metabolizza meno grassi ed il grasso si accumula nel corpo, impedendo la perdita di peso.

Bere molta acqua inoltre, aumenta la frequenza delle orinazioni. Orinazione e sudorazione sono due modi in cui il corpo smaltisce il calore

(energia/calorie). Aumentare il numero di orinazioni significa disperdere più calorie e quindi cedere all'ambiente più calorie. Alcuni esperti hanno ipotizzato che bere acqua fredda permetta di consumare più calorie perché il corpo deve utilizzare più energie per scaldare l'acqua. Tuttavia i dati disponibili sono ancora troppo pochi e le differenze dei risultati ottenuti dai ricercatori con i loro studi sull'incremento del dispendio energetico per 60 minuti – si va dal 4,5% al 24% - suggeriscono la necessità di ulteriori ricerche.

È invece stato verificato come la termogenesi indotta dall'acqua possa essere attribuibile all'effetto che la

stessa ha sul sistema nervoso simpatico. Anche se il processo non è stato ancora del tutto compreso, i ricercatori hanno scoperto che assumere grandi quantità d'acqua aumenti l'attività nervosa simpatica ed il rilascio di noradrenalina che, a sua volta, aumenta la conversione del glicogeno in glucosio e stimola la lipolisi. *In pratica, bere acqua aiuta a stimolare il metabolismo ed a consumare più calorie!*

E se amo bere il caffè?

Se ami bere il caffè e non vuoi farne a meno, allora subito dopo la tua solita tazzina di caffè bevi subito un bicchiere in più di acqua, perché il caffè

contribuisce alla disidratazione del corpo. Lo stesso accorgimento vale per gli alcolici.

Acqua e limone

Un altro consiglio che voglio darti è quello di bere ogni mattina, a digiuno, una tazza di acqua tiepida (mi raccomando, ho detto tiepida non bollente, perché il calore eccessivo disperde la vitamina C), con mezzo limone spremuto. In questo modo non solo stimolerai l'apparato digerente, ma godrai anche di una serie di vantaggi per la tua salute:

- aiuta a combattere il raffreddore

durante il periodo invernale grazie al suo contenuto di vitamina C.

- regola la pressione sanguigna
- riduce il livello di acidità generale dell'organismo aiutandoti a perdere peso più in fretta
- aiuta a combattere gli attacchi di fame grazie al suo ricco contenuto di pectina
- favorisce la produzione di bile aiutando la digestione
- favorisce la minzione e quindi l'espulsione delle tossine
- riduce le imperfezioni della pelle e le rughe
- può alleviare gengiviti e mal di denti e mantenere l'alito fresco

Insomma, possiamo dire che il limone

è salutare e benefico e berlo al mattino con l'acqua può solo essere d'aiuto per prevenire o risolvere alcuni disturbi che condizionano il benessere quotidiano.

Ora che hai capito l'importanza di bere la giusta quantità di acqua, sei pronta per il passo successivo...

L'effetto placebo

Se una persona va dal medico perché si sente debole e gli chiede uno stimolante energetico e il medico gli

consiglia di prendere un medicinale calmante (l'effetto contrario) dicendoli però che quel medicinale è uno stimolante energetico, nel 90% dei casi si otterrà l'effetto indicato: *il paziente si sentirà energico e stimolato piuttosto che sedato e privo di energia*. In altre parole, l'effetto esercitato da ciò che credi è più potente di qualsiasi sostanza chimica contenuta in un farmaco. Da qui nasce una nuova scienza: la guarigione psicofisica. I nuovi medicinali vengono sempre testati in doppio cieco con un placebo e molti di essi non superano i test proprio perché questo effetto è più forte delle sostanze chimiche che contengono.

Il fenomeno dell'effetto placebo è la dimostrazione più diretta e concreta della straordinaria influenza che la mente esercita sul corpo e sui suoi meccanismi di funzionamento. Gli esperimenti fatti per verificare l'efficacia dell'effetto placebo sono davvero numerosi, tra i più noti ricordiamo quello fatto sulle verruche nel 1934, che rivelò l'estrema efficacia del placebo. I pazienti malati di verruche vennero divisi in due gruppi, i pazienti del primo gruppo vennero curati con il farmaco più utilizzato a quel tempo per contrastare le verruche, mentre ai pazienti del secondo gruppo fu somministrato un farmaco praticamente identico, ma solo all'apparenza, era

infatti completamente privo di qualsiasi principio attivo farmacologico. La sperimentazione prevedeva naturalmente che nessun paziente di entrambi i campioni sapeva se stava assumendo il farmaco vero o il placebo. Non solo, neanche i medici sperimentatori conoscevano il contenuto dei medicinali, perché anche loro avrebbero potuto involontariamente influenzare il paziente. Questa cautela nella sperimentazione è chiamata “doppio cieco” ed è tutt’oggi considerata l’unica strada percorribile per valutare correttamente i risultati di un esperimento in medicina, in psicologia ed in parapsicologia. I risultati furono che il 53% dei pazienti curati con il

farmaco “vero” guarirono, mentre tra coloro che furono curati con il farmaco placebo, guarì il 48% dei pazienti. I numeri parlano chiaro, l'efficacia dell'effetto placebo può essere quasi pari a quella delle cure tradizionali.

In poche parole, se credi che qualcosa ti faccia bene o male, così sarà! La tua convinzione condiziona gli effetti della sostanza chimica che assumi. Dunque, in base all'effetto placebo questo significa che se quando bevi l'acqua credi che grazie ad essa tu dimagrirai, non importa che sia vero o falso, l'organismo si conforma a quello che ritieni vero o che secondo te dovrebbe succedere.

Ora scoprirai come sfruttare il potere dell'effetto placebo grazie a...

L'acqua blu solarizzata e informatizzata

L'acqua blu solarizzata è facile da

fare, deliziosa da bere ed è un potente rimedio da utilizzare per la guarigione del corpo, dell'anima ma anche per aiutarti a dimagrire grazie anche all'effetto placebo. A livello molto molto profondo siamo fatti di energia ma ai livelli meno profondi il nostro corpo è formato per una grandissima percentuale da acqua. Come sappiamo il nostro corpo umano è formato per il 75% di acqua, ed essa ha un ruolo fondamentale nella nostra vita, perché trasporta le vibrazioni e le frequenze energetiche. L'acqua blu solarizzata è così potente perché è in grado di fornire straordinarie proprietà: la potente energia del sole, fonte di tutta la vita e le affascinanti proprietà calmanti e di

guarigione del colore blu.

ACQUA E SOLE DANNO LA VITA

Oltre ad essere estremamente salutare quest'acqua aiuta a purificare i programmi emozionali profondi e negativi installati nel nostro subconscio, che automaticamente si ripetono più e più volte. L'acqua blu solarizzata guarisce le ferite emotive e i blocchi, li porta in superficie e ci permette di liberarli, in modo di tornare in uno stato puro, per poi ripartire senza i "rumori" di fondo dei pensieri negativi. **Quest'acqua induce la positività, la pace e l'amore.** Ecco perché ti consiglio di bere mezzo litro di

quest'acqua prima degli esercizi di Equilibrio Emozionale.

Perché il blu?

Il blu è il colore del quinto chakra, il centro del cosiddetto potere, detto anche **chakra della gola** (Vishuddha). Il chakra della gola è estremamente importante perché è il modo attraverso in cui l'energia può muoversi dai centri energetici superiori a quelli inferiori, e viceversa. È il primo centro di frequenze più alte e solo quando è completamente pulito e aperto, si possono raggiungere stati superiori di coscienza. È un ponte tra il mondo fisico e quello spirituale, tra il cuore e la mente. E' stato scientificamente dimostrato che il colore blu ha un

impatto tremendamente potente sul nostro cervello, sul processo decisionale e di comportamento.

L'energia dell'acqua

Un mio amico specializzato in radiestesia ha calcolato il valore energetico (VE) dell'acqua. Più il livello energetico dell'acqua è alto più essa ci dona la vita e ci fa stare bene. L'unità di misura è il **Bovis** che prende il nome di colui che ha scoperto tutto ciò. Ecco qualche numero riguardo al VE dell'acqua (guarda le proporzioni):

- Acqua del supermercato: VE 400-500
- Acqua del rubinetto: VE 800
- Acqua blu solarizzata: VE 6500 –

7000

- Acqua blu solarizzata **con affermazioni positive**: VE tra 8000 e 10000
- Acqua di Lourdes: VE **38.000** (ecco perché a Lourdes avvengono i miracoli)

La domanda sorge spontanea: *quale acqua preferisci bere?* Altra cosa importante è comprendere che **anche le parole sono frequenze**.

Quindi qual è la procedura per creare l'Acqua Blu Solarizzata e Informatizzata?

Prendi una bottiglia BLU di vetro come quella qui sotto (puoi acquistarla [qui su Amazon](#)),



È inoltre necessario assicurarsi che il tappo con il quale si chiude la bottiglia non sia fatto di metallo. Può essere in vetro o in sughero, ma non usare mai il metallo! Il tappo serve solo come protezione contro la polvere o gli insetti che potrebbero entrare nella bottiglia.

Riempi la bottiglia di acqua normale e

lasciala al Sole per almeno un'ora e mezza al mattino. SOLO AL MATTINO MI RACCOMANDO.

Ricorda di controllare le previsioni del tempo. Se vedi che il sole ci sarà per tanti giorni finisci l'acqua e rimettila al sole il giorno dopo. Il mio consiglio è comunque quello di **NON FINIRE MAI L'ACQUA** e di rimpinguarla una volta che è arrivata a $1/3$. **L'acqua solarizzata andrà ad influenzare l'acqua nuova perché il rapporto è di 1 a 10**

Prima di bere scuoti la bottiglia, appoggiala vicino al tuo cuore e recita la seguente affermazione:

“Ogni sorso di quest'acqua

incrementa il mio metabolismo e trasforma il mio corpo in un'efficace macchina brucia grassi, ORA!"

Poi mentre bevi visualizza l'acqua che entra nel tuo corpo e che aumenta il tuo metabolismo cominciando subito a bruciare il grasso in eccesso. Succederà che nelle successive due settimane, noterai quattro cose:

- *Ti sentirai molto più energica e dinamica.*
- *Comincerai a perdere peso più velocemente.*
- *La tua pelle sembrerà più fresca e idratata.*

- La tua digestione sarà migliore.

Quindi cosa aspetti? Vai subito a bere il tuo bicchiere d'acqua blu informatizzata e solarizzata...

**Ora sei pronta a
Dimagrire con
L'Equilibrio
Emozionale**

Esercizio n° 1 – lo Switch

Mettiti davanti ad uno specchio, guardati negli occhi, pronuncia il tuo nome e continua con la seguente affermazione:

“mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se penso di essere brutta, grassa e indegna, e mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se ora mi libero da queste convinzioni e scelgo di vedermi bella, magra e degna del meglio che la vita ha da offrire”.

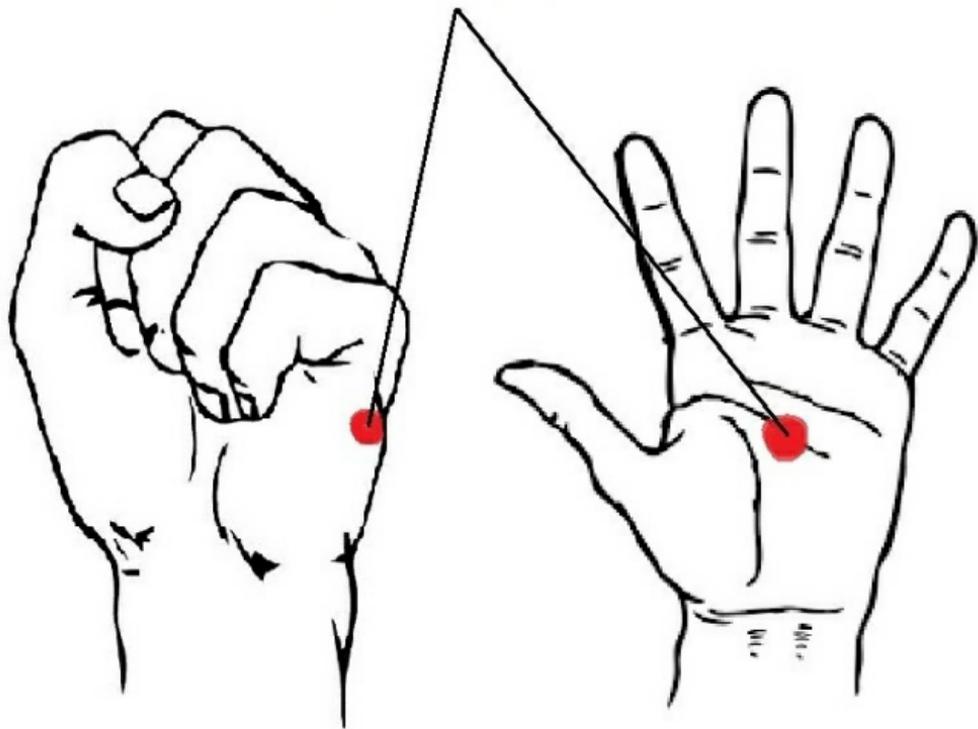
Mentre pronunci questa affermazione fai lo **“Switch”**. Lo Switch è un

esercizio che opera il cambiamento e neutralizza le tue convinzioni negative e limitanti. Questo esercizio è importante per indurre il tuo cervello a non sabotarti più. Purtroppo limitarsi a ripetere solo le affermazioni positive non funziona, esse fanno subito venir voglia al tuo cervello di ribellarsi, e così tutto il tuo lavoro sarebbe inutile. Il segreto è quello di riuscire a distrarre la mente cosciente facendo lo “Switch” mentre pronunci la tua affermazione prima in negativo, poi in positivo. In questo modo, riconosci che non ti piaci – infatti pensi di essere grassa, brutta, ecc. – così la tua mente cosciente non deve iniziare a ribellarsi e accetterà le nuove convinzioni che installerai. Inoltre

lo “Switch” stimola molti punti di agopressione nelle mani e attiva gli organi corrispondenti nel corpo. Lo “Switch” è anche un rapido espediente per incrementare la tua energia e alleviare la tensione e il mal di testa.

Ma come si fa lo “Switch”?

Come una mossa di karate, colpisci con il pugno sinistro il palmo aperto della mano destra e poi viceversa, e fallo molto velocemente.



Guarda il video su
www.felicamenteok.it nella pagina
Omega R.E.I.

Mentre esegui questo movimento davanti ad uno specchio afferma:

“io.....mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche

se penso di essere brutta, grassa e indegna, e mi amo e mi accetto completamente e profondamente anche se ora mi libero da queste convinzioni e scelgo di vedermi bella, magra e degna del meglio che la vita ha da offrire”.

Fatto? Che effetto ti fa? Come ti senti dicendo a te stessa che ti ami e ti accetti così come sei? Ti assicuro che ci sono persone che non riescono a guardarsi allo specchio e dirsi ti amo...

Ma com'è possibile che ci trasformiamo da neonati consapevoli della propria perfezione e di quella della vita, in persone piene di problemi,

che sentono di non valere niente e di non meritare amore?

“Pensa allo sviluppo di una rosa a partire da quando è ancora un timido bocciolo. Fiorendo nel pieno del suo splendore e fino all'ultimo petalo, essa è sempre bella, sempre perfetta, sempre in mutamento.

Lo stesso vale per noi. Siamo sempre perfetti, sempre belli,

sempre in mutamento.

*Facciamo del nostro meglio
con la comprensione, la
consapevolezza e la
conoscenza che abbiamo.*

*Mano a mano che
acquistiamo maggiore
comprensione,
consapevolezza e conoscenza
agiamo in modo diverso.”*

Louise Hay

Esercizio n°2 – Ripulire la mente dalle negatività e ritrovare la felicità con il potere della gratitudine

GRAZIE

“C’è una leggenda che narra di un giovane uomo che mentre vagava per il deserto passò attraverso una deliziosa oasi primaverile con uno specchio d’acqua cristallina. L’acqua era così dolce che riempì la sua borraccia di pelle cosicché lui potesse portarne un po’ indietro all’anziano del suo paese che era stato il suo maestro.

Dopo 4 giorni di viaggio, arrivato in paese, regalò l’acqua al vecchio maestro che la prese e la bevve, dopodiché fece un caldo sorriso e ringraziò generosamente il suo studente per quella dolce acqua. Il giovane uomo tornò al suo villaggio con il cuore pieno di felicità.

Più tardi, il maestro lasciò che un altro studente assaggiasse l'acqua. Quest'ultimo la sputò, dicendo che era terribile. Che era diventata stantia per via del contenitore di pelle.

Allora lo studente chiese al maestro: "maestro, l'acqua era nauseante. Perché avete detto che vi piaceva?" Il maestro rispose: "tu hai assaggiato solo l'acqua. Io ho assaggiato il dono. L'acqua era semplicemente il contenitore di un atto di gentilezza e niente può essere più dolce di questo."

Questa storia ci insegna una lezione molto importante che possiamo comprendere meglio quando riceviamo un dono da un bambino che non ha

nessun valore economico come un semplice cuoricino disegnato su un pezzo di carta e che ad un occhio poco attento potrebbe sembrare un semplice scarabocchio, ma il vero valore si trova nell'**intenzione** dietro il gesto.

La gioia è la forma più semplice di gratitudine.

Karl Barth

**Grazie – Grazie – Grazie –
Grazie – Grazie**

Dopo aver sperimentato centinaia di tecniche spirituali e di crescita

personale, ho riscontrato nella pratica della **gratitudine** uno dei metodi più “dolci” ma potenti per eliminare la negatività e aumentare la felicità personale. Negli ultimi anni diversi autori hanno studiato gli effetti di questo potente stato d’animo positivo sulla salute e sul benessere.

Robert Emmons e Michael McCullough sono due dei principali autori americani che hanno studiato il potere della gratitudine descrivendola come un punto di forza della personalità e la capacità di essere consapevoli di quello che c’è di positivo nella propria vita. Le persone grate esprimono il loro apprezzamento agli altri in modo sincero, di cuore e non per essere

educati. Possedere un alto livello di questa forza interna, ti dà uno stato emotivo di meraviglia, riconoscenza e apprezzamento per la vita, e ti farà sentire più felice, più sana, con più energia e meno stressata e ansiosa.

Dire grazie col cuore significa essere consapevoli del fatto che niente è scontato in questa vita, che ogni cosa che ci arriva è un dono, letteralmente, anche ciò che può sembrare al momento negativo o ingiusto, è un'occasione che ci viene data per evolvere verso il risveglio spirituale. La gratitudine è un codice di accesso alle vibrazioni dell'abbondanza e della prosperità. Quando diciamo grazie, stiamo

mandando un messaggio all'Universo che dichiara la nostra totale fiducia nelle Sue leggi perfette e affermiamo la nostra certezza che ogni cosa avverrà per il nostro meglio. Per alcuni Maestri spirituali la parola "**Grazie**" è un vero e proprio mantra con un potere vibrazionale molto forte, esattamente come quello di altri mantra più conosciuti e universalmente accettati come tali. Personalmente la reputo una parola magica e sono sempre in connessione con la sua vibrazione. Se ringrazi per ogni singolo grammo che comincerai a perdere seguendo questo programma di dimagrimento, vedrai che raggiungere il tuo obiettivo di pesare.....kg entro la data che hai

deciso, sarà molto più facile e divertente.

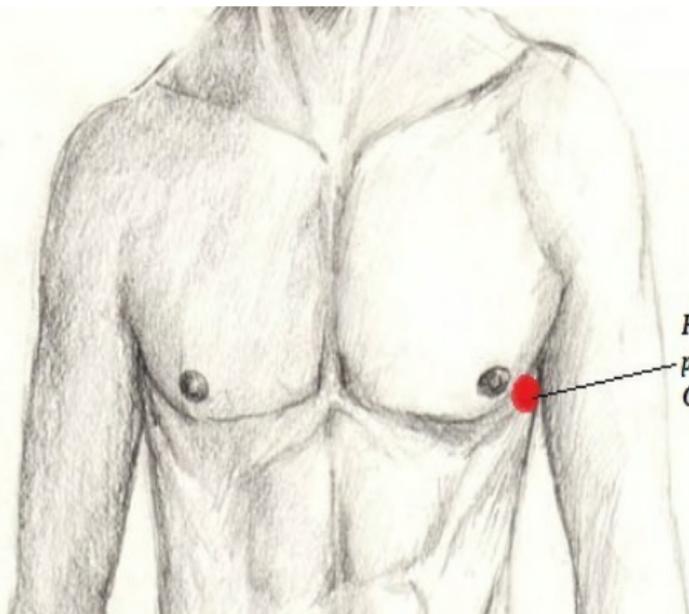
Uno dei migliori modi per coltivare il seme della gratitudine consiste nel praticarla quotidianamente ricordando a te stessa tutto ciò per cui puoi essere grata nella tua vita. Uno dei metodi migliori per fare questo consiste nell'eseguire l'esercizio di ***Equilibrio Emozionale*** per l'autostima e la gratitudine.

Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa completamente anche quando mi sento **indegna** di avere quello che voglio e ho poca **autostima** di me stessa a livello*

*più profondo, fin dalla prima volta che mi sono sentita **indegna** e con poca **autostima** e ora scelgo di non sentirmi **indegna** e con poca **autostima** e di tornare completamente nel mio potere di essere **degn**a di avere quello che voglio, **degn**a di chi sono e di essere **grata** della mia vita e di tutte le cose belle che ho.*

Mentre dichiarare questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare con le cinque dita della mano destra sotto l'ascella sinistra all'altezza del capezzolo se sei un uomo o dove passa l'elastico del reggiseno se sei una donna.



*Punto di Acupressione
per l'autostima e la
Gratitudine*

Guarda il video su
www.felicamenteok.it nella pagina
Omega R.E.I.

Continua a picchiettare recitando
questa preghiera di gratitudine

*Amore Divino, Creatore dell'universo
infinito, la tua presenza mi circonda*

giorno e notte. La tua luce mi mostra la via, il tuo amore mi guarisce e il tuo potere mi protegge da tutto il male e dalla negatività.

Dal profondo del mio cuore e della mia anima ora esprimo la mia gratitudine e il mio amore per te. Sono grata per tutto ciò che ho nella mia vita;

per ogni respiro, per ogni movimento, per ogni pensiero, per tutte le immagini che vedo, per tutti i sapori che gusto, per tutti i suoni che ascolto, per tutte le sensazioni che sento; per ogni pasto che consumo, per tutto ciò che possiedo, per tutta la gioia che provo, per tutta l'amicizia che ho, per tutti i doni che ricevo in modi di cui non sono

consapevole e per i risultati che ottengo nel raggiungere il mio obiettivo di pesare.....kg, entro il.....

Sono grata per tutte le piccole cose che do per scontate, un luogo in cui dormire, abiti da indossare, il denaro che guadagno e spendo, i lussi che posso permettermi, l'istruzione che ricevo e anche le sfide che affronto e che supero.

Apprezzo ogni lezione che imparo e so che tutto ciò che mi accade è per il mio bene. So che ho creato ogni parte della mia realtà e per questo mi assumo la piena responsabilità.

Con il potere della Sorgente ora risano

i conflitti irrisolti nella mia vita; lascio andare tutto ciò che mi impedisce di connettermi con l'amore della Sorgente. Ti prego di perdonarmi per la mia ingratitudine.

Ora scelgo di entrare nell'infinito campo di gratitudine e amore e, con il potere della Sorgente Divina, resto continuamente sintonizzato sulla gratitudine. Ricevo più doni di quanto mi accorga e accolgo tutti i doni che ancora hai in serbo per me.

Tutte le volte che mi connetto all'amore e alla gratitudine, trasformo ogni sfida in un dono. Io so già che raggiungerò il mio obiettivo di pesarekg entro ilE così

sia.

Grazie, Grazie, Grazie!

La gratitudine è una delle “forze” interne più potenti per eliminare gli stati d’animo negativi e creare felicità nella tua vita e in quella delle altre persone. Ma perché questo esercizio e i prossimi esercizi di ***Equilibrio Emozionale*** che ti insegnerò sono così potenti e funzionano meravigliosamente per cambiare velocemente le emozioni negative? Questo ce lo spiega la Medicina Cinese...

Medicina Cinese, Meridiani e Corpo Energetico

E' importante sapere che tutti i disturbi emozionali che ogni giorno sperimentiamo sono dovuti ad un blocco nel flusso di energia del Corpo Energetico. Ripristinando questo flusso possiamo vedere le nostre emozioni cambiare, la nostra felicità aumentare, il nostro corpo più forte. Oltre al corpo fisico, ognuno di noi possiede un corpo energetico; i suoi principali elementi sono costituiti dai chakra e dai meridiani ed è proprio attraverso questi ultimi microscopici canali che scorre quella che è chiamata *energia vitale*.

Negli anni '60, grazie agli studi del professor Kim Bong-Han, si poté per la prima volta dare voce scientifica all'argomento. Kim Bong-Han nacque in Corea nel 1916, studiò medicina all'università di Seul e fu professore di fisiologia alla Seoul National University. Nel 1963 egli fondò l'istituto per la ricerca sui meridiani di agopuntura in Pyongyang. Negli anni successivi pubblicò dei lavori scientifici che descrivevano la fitta rete di minuscoli canali che non appartenevano né al sistema circolatorio sanguigno, né al sistema circolatorio linfatico. Il professore descrisse un sistema completamente nuovo, costituito da nodi

e tubuli, che prese il nome di sistema Bong-Han e che identificò con i punti ed i meridiani dell'agopuntura. Nel 1966 l'istituto venne chiuso e da allora non si hanno più notizie del Professore.

E' curioso osservare che gli studi del Professor Kim Bong-Han rimasero per moltissimi anni sconosciuti all'occidente fino a quando, nel 2002, un gruppo di ricercatori della Seoul National University, non li riportò alla ribalta. I ricercatori sud-coreani, nel 2010, riuscirono a rilevare l'esistenza di questo sistema di micro-canali e nello stesso anno lo rinominarono **Primo Vascular System** (PVS). Il PVS risulta, quindi, essere il supporto fisico per i

punti dell'agopuntura e dei meridiani. Gli studi su questo affascinante sistema sono solo agli inizi e credo che ci attenderanno magnifiche sorprese in futuro.

Ti suggerisco di cercare su Google il “Primo Vascular System” e vedere realmente le immagini dei meridiani messi in evidenza da particolari traccianti utilizzati al fine di esaltare queste strutture. Finalmente la scienza ufficiale ha concretamente scoperto ed accettato la presenza di questi micro canali. Quando picchiettiamo sui punti di pressione, stiamo di fatto andando a stimolare il sistema dei meridiani in modo che il flusso energetico venga

bilanciato nel corpo, mente e spirito.

Per poter funzionare correttamente, il nostro corpo deve essere attraversato in modo fluido da questa energia. L'energia nei meridiani, deve quindi scorrere liberamente per poter alimentare tutti i nostri organi e tessuti. L'energia, nel corpo energetico, circola dall'alto verso il basso, entra dalla testa, procede lungo tutto il corpo ed esce attraverso mani e piedi. Quando l'energia non scorre più liberamente accade che questi blocchi generino dei disturbi che riguardano la mente, il corpo e lo spirito. Nel momento in cui questo blocco energetico è stato eliminato, la persona sta meglio, ha più energia, più concentrazione ed il

proprio livello di felicità si incrementa.

Picchiettare sui punti dei meridiani energetici permette di incrementare tale flusso e di rimuovere, quindi i blocchi. Possiamo subito verificare come, dopo il picchiattamento, le nostre emozioni, i nostri pensieri, le nostre preoccupazioni, le nostre paure, la nostra rabbia e le nostre intuizioni cambino rapidamente. Nel momento in cui tale flusso scorre correttamente, sperimentiamo felicità, amore, gioia, ossia emozioni positive. Quando, invece, siamo in presenza di blocchi, sperimentiamo panico, infelicità, ansia, tristezza, stanchezza, ossia emozioni negative.

Con il picchiattamento dei punti di

pressione abbinato alle affermazioni, risulta semplice quindi cambiare il nostro stato emozionale. Applicare questa tecnica al nostro sistema energetico (meridiani) significa lavorare direttamente sulla causa delle emozioni negative. Le emozioni, infatti, fungono da spia sulle condizioni del nostro sistema energetico. Esse hanno una componente fisica che è chiaramente percepibile nel nostro corpo (senso di stanchezza, pressione, freddo, caldo, sudorazione abbondante, bocca secca, etc.). Questi sono tutti messaggi che arrivano dal nostro corpo energetico e che si manifestano attraverso la parte fisica.

Basta applicare il picchiettamento abbinato alle affermazioni per cambiare la qualità dell'energia nel corpo energetico e di conseguenza modificare le sensazioni a livello del corpo fisico. Risulta evidente che Corpo Energetico e Corpo Fisico sono intimamente legati e che i due si influenzano a vicenda. Pensiamo, ad esempio, a quando siamo malati: oltre al malessere fisico sperimentiamo anche sensazioni di ansia, paura e tristezza che appartengono al Corpo Energetico (emozioni negative). La tecnica del picchiettamento abbinata alle affermazioni rappresenta, dunque, un efficace strumento per poterci liberare da tutta una serie di

problematiche, sia a livello emozionale, sia a livello fisico. Quindi ora vediamo come lasciare andare la tristezza e vivere con gioia con questa tecnica...

Esercizio n°3 – Lascia andare la tristezza e vivi con gioia

Un gruppo di ex studenti universitari andarono a trovare il loro vecchio Professore di Economia. Molti di loro avevano trovato delle ottime posizioni in Banche d’Affari, Società di Consulenza ed importanti Multinazionali.

Ben presto il Professore ed i suoi ex

*studenti si ritrovarono a parlare della **vita**, della **felicità**, del **lavoro** e dello **stress**.*

*Nel pieno della discussione, il vecchio Professore, sempre attento alle buone maniere, volle offrire loro del **caffè** e andò in cucina.*

Nel giro di pochi minuti un'inconfondibile fragranza di caffè si diffuse per l'intero appartamento ed il Docente tornò con un vassoio pieno di tazze, ognuna diversa dalle altre: alcune di porcellana, altre di vetro, altre di cristallo, alcune di aspetto molto semplice, altre all'apparenza molto costose.

Il Professore aspettò con pazienza

che ognuno dei suoi ex studenti scegliesse la sua tazza preferita. Quando ciascuno ebbe la sua tazza di caffè in mano, il Professore disse:

*“Come avrete notato, tutte le tazze che sembravano belle e costose sono state prese per prime, lasciando per ultime le tazze semplici. E’ normale che ciascuno di voi cerchi di ottenere le **cose migliori**. Ma questa è anche la fonte del vostro stress. Ricordate? Quello che volevate davvero era il caffè, non le tazze: ma ognuno di voi si è affrettato a prendere le tazze migliori guardando di sottocchio cosa avesse scelto il compagno al suo fianco.”*

Certo di aver ottenuto l'attenzione dei suoi ex studenti, il vecchio Professore concluse il suo discorso: "Cari ragazzi, la vita è il caffè e la felicità è il suo aroma; il lavoro, lo status sociale, ed i vari gingilli di cui ci piace circondarci, non sono altro che tazze. Sono solo oggetti che contengono il caffè ed il suo aroma. Nulla di più. Non permettete mai alle vostre "tazze" di decidere per voi: imparate a godervi il caffè!"



Spesso ricerchiamo la felicità nel posto sbagliato. Questa semplice storia può aiutarti ad avere una nuova prospettiva sulla vita e la ricerca della gioia e della felicità.

Spesso siamo talmente presi dalla “tazzina” che **dimentichiamo davvero il caffè**. Corriamo così tanto che ci siamo dimenticati per *cosa* stiamo correndo. Diamo per scontato che la nostra felicità sia in un lontano futuro. Speri che forse arriverà un giorno che tutte le caselle saranno al loro posto: ma la verità è che le “caselle” non vanno mai al loro posto. La verità è che siamo talmente abituati a rimandare tutto, che rimandiamo anche la nostra *felicità*,

dimenticando che la felicità è già dentro di noi...

Una scoperta importante che ho fatto in questi ultimi anni, è che l'emozione è creata dal movimento. Il modo in cui usiamo il nostro corpo determina le nostre emozioni. Hai mai visto una persona depressa e triste? Di solito si presenta con spalle curve, movimenti lenti, sguardo basso.

Hai mai visto una persona allegra e sicura di se? Di solito si presenta con sguardo alto, busto eretto, movimenti energici. Ma forse quello che non sai e che se sei depressa e assumi la fisiologia di una persona sicura di se e

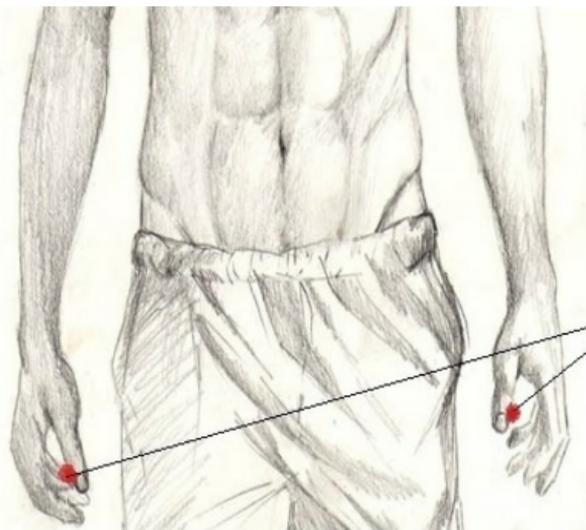
felice, dopo pochi minuti ti sentirai felice!

Una volta che impari a usare il tuo corpo quando ti senti triste o depressa, puoi cambiare quelli stati d'animo o evitarli, semplicemente cambiando la tua fisiologia. Quindi, nel momento in cui stai per lamentarti e stai per assumere uno stato d'animo di tristezza, fermati, fai un bel respiro, inspira profondamente dal naso e poi espira con forza immaginando di buttare fuori con l'aria il problema che ti disturba.

Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa completamente anche quando sono **dispiaciuta e triste** a livello più profondo, fin dalla prima volta che ho sentito questo **dispiacere e questa tristezza** e ora scelgo di lasciare andare questo **dispiacere e questa tristezza** e di tornare completamente nel mio potere di **gioia**. Io sono maestra nel **lasciare andare la tristezza**. Mi piace lasciare andare **questa tristezza**.*

Mentre dichiarare questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare all'interno dei pollici.



*Punti di Acupressione per
eliminare la tristezza*

Guarda il video su
www.felicementeok.it nella pagina
Omega R.E.I.

Poi alza le braccia al cielo, ripeti le
parole *SI! SI! SI!*

Stampati sulla faccia un bel sorriso,
ridi, ridi per almeno un minuto, ti

sembrerà stupido, ma ricordati che con questa azione fisica creerai una via neurologica verso il piacere che diventerà abituale.

Quindi per i prossimi giorni fallo! Hai mai sentito dire:

“Un giorno ti volterai a guardare tutto questo e riderai”

Se è così perché non voltarti a ridere ora? Perché aspettare? Impara a mettere costantemente il tuo corpo in stati d'animo piacevoli, qualsiasi cosa succede.

Esercizio n°4 – Smettila di preoccuparti e vinci le tue paure

Preoccuparsi è uno spreco di energia totale...

Conosco persone che sono capaci di preoccuparsi di tutto, che passano molto tempo a preoccuparsi di eventi futuri che poi non si avverano mai. Pensa invece a quanto saranno più piacevoli i tuoi pensieri e quindi le tue giornate quando comincerai a pensare a quello che vuoi

anziché concentrarti sulle tue paure. Uno dei primi motivi per cui le persone non portano a termine quello che cominciano e rimandano continuamente a domani è la **Paura**.

La Paura? E di cosa dovrei aver paura?

Te lo dico subito, hai paura di fallire, ma anche di avere successo, hai paura dei cambiamenti che potrebbero realizzarsi nella tua vita, hai paura delle nuove responsabilità che potrebbero sopraggiungere se riesci in quel progetto, hai **paura dell'incertezza...**

Sì, perché potrebbe andare tutto bene, ma potrebbe andare anche male, e potresti fare la figura della stupida

davanti agli amici e ai collegi...

Potrei riempire la pagina elencando tutte le paure che si nascondono dietro ogni cambiamento. Naturalmente si tratta spesso di **paure inconsce**, di cui nemmeno tu sei consapevole, ma quelle paure sono la prima causa che ti portano a dire a te stessa quella maledetta frase: *“domani comincio la dieta – domani comincio a fare attività fisica – domani comincio a curare la mia salute – domani comincio a...”*.

Quando sei a un passo dal portare a termine il tuo obiettivo o ti manca poco così per realizzare il tuo sogno di avere un corpo da modella, ma avverti una certa resistenza, e trovi continue scuse

per rimandare finché la tentazione di evitare quella situazione prende il sopravvento, significa che la paura si è impossessata di te. Il problema più grande è che la paura e la tendenza a non finire ciò che cominci, creano un circolo vizioso da cui è sempre più difficile venire fuori: *più paura hai e più tendi a rimandare a domani, più rimandi a domani e più cresce la paura.*

La paura blocca ogni azione, non ti fa andare avanti e finché non prendi consapevolezza delle tue paure, le razionalizzi e le affronti, resterai bloccata.

"Fare nulla, è più rischioso di fare qualcosa e fallire"

Seth Godin

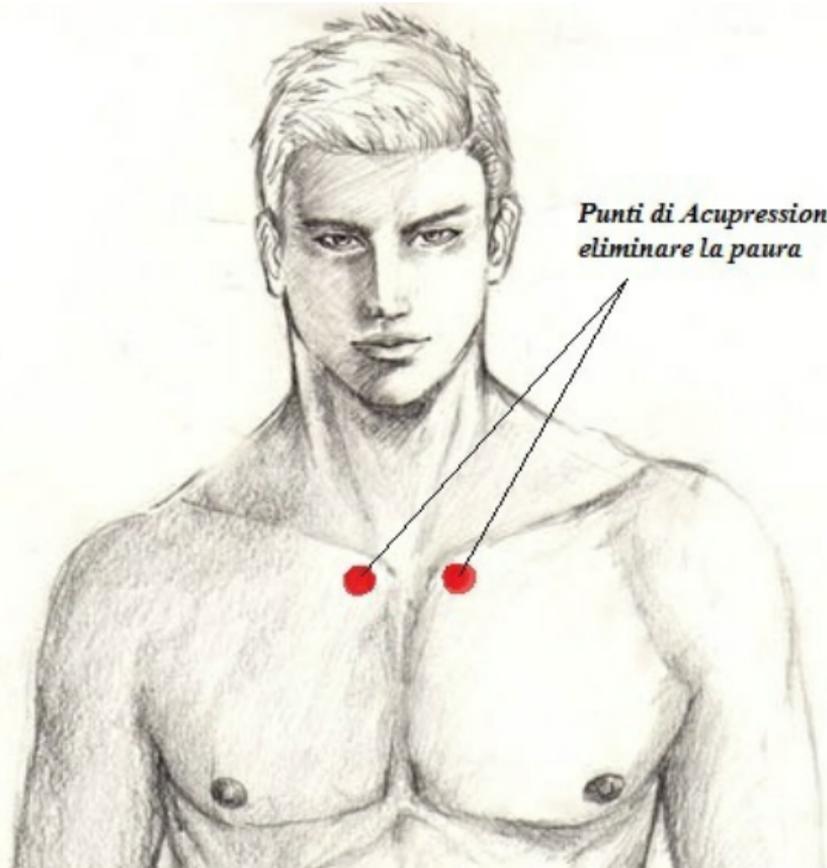
Ora è arrivato il momento di interrompere la dipendenza dai pensieri basati sulla paura e cominciare a goderti la vita con questo esercizio di **Equilibrio Emozionale** .

Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa completamente anche quando ho **paura** di non riuscire a raggiungere il mio peso forma di.....kg, entro il.....*

*(scrivi la data precisa, quella che hai scritto nel tuo obiettivo) a livello più profondo, fin dalla prima volta che ho sentito questa **paura** e ora scelgo di lasciare andare questa **paura** e di tornare completamente nel mio potere di **coraggio e determinazione**. Io sono coraggiosa e determinata a raggiungere il mio peso forma di.....kg, entro il.....(data).*

Mentre dichiarare questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare con le cinque dita di entrambe le mani i due punti che si trovano all'inizio delle clavicole.



*Punti di Acupressione per
eliminare la paura*

Guarda il video su
www.felicementeok.it nella pagina
Omega R.E.I.

Esercizio n°5 – Liberati dalla rabbia e dal rancore e impara a perdonare

Il prossimo passo è il perdono. Portare rancore ti tiene bloccata nel passato, t'impedisce di andare avanti, di realizzare la vita che desideri e di raggiungere il tuo obiettivo di dimagrire. Il perdono è la risposta a quasi tutti i problemi fisici e mentali. Se non siamo in armonia con il flusso della vita nel presente, vuol dire che siamo rimasti fermi nel passato. Può trattarsi di rimpianto, tristezza, dolore, paura o

senso di colpa, biasimo, rabbia, risentimento e a volte persino del desiderio di vendetta. Ciascuno di questi stati emotivi è causato dalla mancanza di perdono, dal rifiuto di lasciare andare il passato e di accedere al presente. L'**amore** è sempre la risposta a ogni tipo di guarigione. E il cammino che ci porta verso l'amore di se stessi è il perdono.

“Una storia racconta di due amici che camminavano nel deserto. In qualche momento del viaggio cominciarono a discutere, e un amico diede uno schiaffo all'altro.

Questi addolorato, ma senza dire

nulla, scrisse nella sabbia: "Il mio migliore amico oggi mi ha dato uno schiaffo".

Continuarono a camminare finché trovarono un'oasi, dove decisero di fare un bagno.

L'amico che era stato schiaffeggiato cadde in una buca sotto l'acqua e rischiò di affogare, ma il suo amico, senza esitare, nuotò verso di lui e lo salvò. Dopo che si fu ripreso, scrisse su una pietra: "Il mio migliore amico oggi mi ha salvato la vita".

L'amico che gli aveva dato lo schiaffo e lo aveva salvato domandò: "Quando ti ho ferito hai scritto nella sabbia, e adesso lo fai su una pietra,

perché?"

L'altro rispose: "Quando qualcuno ci ferisce dobbiamo scriverlo nella sabbia, dove i venti del perdono possano cancellarlo. Ma quando qualcuno fa qualcosa di buono per noi, dobbiamo incidere nella pietra, dove nessun vento possa cancellarlo".

Sicuramente sarà capitato anche a te di subire dei torti nella vita. Spesso in queste occasioni tendiamo a reagire con sentimenti di rabbia e rancore nei confronti di coloro che ci hanno feriti, senza renderci conto che i primi a soffrirne saremo proprio noi.

Perdonare è liberare un

*prigioniero e scoprire che
quel prigioniero eri tu.*

Lewis B.

Perdonare non significa giustificare il suo comportamento scorretto. Puoi perdonare la persona senza scusare il comportamento. Il perdono è innanzitutto un gesto d'amore che fai verso te stesso in quanto ti consente di lasciare andare quei pensieri e sentimenti negativi per concentrarti su aspetti più positivi. L'incapacità di perdonare è caratterizzata da sentimenti di rabbia e risentimento e tutto questo è dannoso per la tua salute. Le persone che tendono ad arrabbiarsi spesso hanno

infatti un rischio maggiore di avere attacchi di cuore o altri disturbi cardiovascolari o un indebolimento del sistema immunitario. All'opposto invece la capacità di perdonare ha numerosi benefici, tra i quali:

- Essere liberi da inutili stress e ostilità
- diminuire il rischio di disturbi cardiovascolari
- sistema immunitario più forte
- pressione sanguigna più bassa
- relazioni più sane

Gli ostacoli più grossi al perdono

Capisco benissimo che all'inizio non è facile perdonare. Sicuramente queste sono frasi che anche tu dici per auto-sabotarti:

1. Il perdono è qualcosa che faccio per l'altro

Sbagliato ! Il perdono è un regalo che fai a te stesso. Trattenere negatività toglie tantissime risorse, che puoi utilizzare per cose migliori...

2. L'altra persona deve fare qualcosa prima che io possa perdonarlo

Se stai aspettando che un'altra persona si accorga che ti ha fatto del male, stai mettendo nelle mani di quella stessa

persona il **potere** del perdono. Quindi riprendi il controllo, decidi di non pensare al passato e scegli di perdonare.

3. Se perdono vuol dire che quello che ha fatto l'altro andava bene

Perdonare non manda questo messaggio! Anzi dice che vogliamo tagliare col passato e tutte le sensazioni negative ad esso collegate.

4. Devo avere sensazioni positive per la persona che sto perdonando

Anche se è vero che perdonare può modificare il dolore in compassione, non è necessario sostituire le sensazioni negative con altre positive. L'importante è la volontà di rilasciare le energie negative.

5. Se la perdono posso essere ferito ancora

Rilasciando il passato non dimenticate la lezione che avete imparato. Fate tesoro dell'esperienza, ma togliete il dolore associato alla stessa.

6. Ho bisogno di capire per poter perdonare

Spesso il capire una cosa non porta alla soluzione. Forse non capirete mai il perché di un'azione e potrebbe darsi che non lo capisca nemmeno l'altra persona. Evita di cadere in questa trappola e perdona anche senza capire il perché.

Test del perdono

Poniti le seguenti domande: Vorresti avere avuto un'infanzia differente? Genitori migliori? Pensi che la tua educazione sarebbe potuta essere migliore? O che avresti dovuto fare meglio? Sei arrabbiata per le tasse e pensi che siano ingiuste? Pensi di non meritare abbondanza e prosperità? Sei distratta e hai difficoltà a concentrarti? Pensi di meritare di più dalla vita? Pensi che la vita sia ingiusta e che non ti siano state concesse le carte giuste? Sei insoddisfatta al lavoro? Vivi situazioni di conflitto con i colleghi? Sei frustrata dalla tua situazione finanziaria? Sei risentita per il fatto che gli anni passano e le cose non migliorano? Ti senti in

colpa o ti vergogni per qualche cosa fatta in passato?

Se hai risposto «sì» a una o a più di queste domande, allora devi praticare il perdono!

Come perdonare?

Il perdono può essere molto sfidante, specie con qualcuno che non ammette l'errore... Ricorda che i benefici del perdono sono per te. Detto questo ecco alcuni esercizi per imparare a perdonare e guarire il tuo corpo e la tua anima.

Esercizio delle tre lettere per imparare a perdonare

Questa tecnica consiste nello scrivere

3 lettere alla persona che pensi ti abbia ferito. Una al giorno per 3 giorni.

Come prima cosa pensa ad una situazione in cui sei stata ferita da qualcuno che non sei riuscita a perdonare o peggio ancora verso cui provi sentimenti di vendetta e rancore.

Nella *prima lettera* sfoga tutta la tua rabbia. Non trattenere nulla, puoi anche minacciare vendetta se questo ti fa sentire bene. Per alcuni di noi, questo è un passo necessario da compiere prima di poter perdonare al cento per cento. A volte il bambino dentro di noi ha bisogno di essere vendicato prima che sia libero di perdonare. Chiudi gli occhi, siediti in un posto dove puoi

stare in silenzio e in pace. Pensa alle persone più difficili da perdonare. Che cosa ti piacerebbe fargli? Che cosa dovrebbero fare per ottenere il tuo perdono? Scendi nei dettagli. Quanto a lungo vuoi che soffrano o facciano penitenza? Continua a scrivere finché non ti resta nulla da dire, sfoga tutta la tua rabbia. Una volta che hai finito di scrivere questa lettera, strappala e non farla leggere mai, oppure bruciala. Vedere le proprie parole trasformarsi in fumo può avere un potente effetto liberatorio. Di solito a questo punto ti senti leggera, ed è più facile pensare al perdono. Tuttavia questa lettera, affinché sia liberatoria, è meglio scriverla una volta sola, solo il primo

giorno.

Nella *seconda lettera* esprimerai meno rabbia e vendetta, anche se sono ancora presenti. Tuttavia, in questa lettera prova a fare uno sforzo cercando di capire chi ti ha ferito, cercando di provare compassione per quello che ti ha fatto. Ricordati che le persone ferite, feriscono. Quando hai finito di scrivere, strappa o brucia la lettera.

Nella *terza lettera* prova a dare un'interpretazione diversa della situazione. In questo passo consenti a te stesso di cambiare punto di vista sulla situazione. Per esempio invece di vederla come una tragedia potresti interpretarla come una possibilità di

crescita. Molto spesso eventi di questo tipo nascondono delle lezioni importanti per la nostra vita, lezioni che tendono a ripresentarsi finché queste non sono riconosciute. Anche qui, una volta terminato, strappa o brucia la lettera.

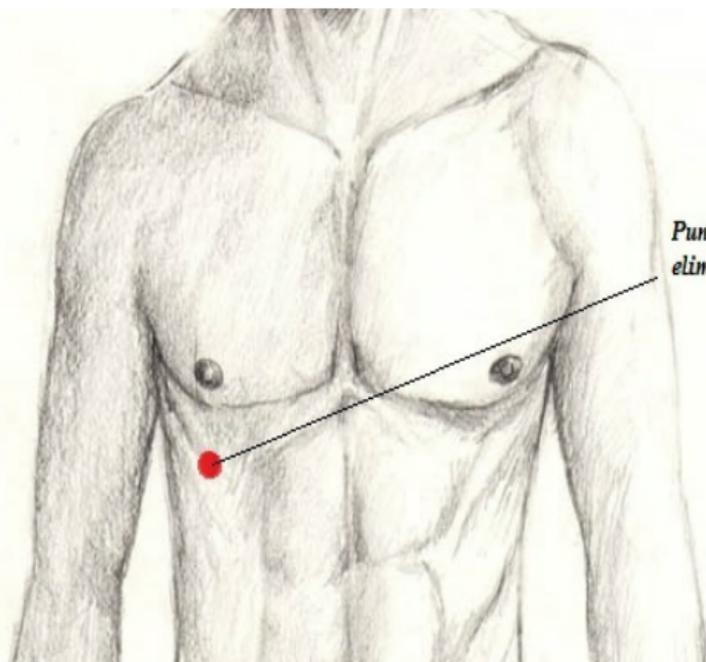
A questo punto diventa necessario integrare questo cambiamento a un livello profondo. Questo significa assimilarlo a livello **fisico**, **mentale**, e **spirituale** e farlo diventare una parte di te. E' come salvare quello che hai fatto sull'hard disk del tuo computer-cervello, solo in questo modo il processo di perdono diventerà permanente. Per fare questo esistono vari modi, uno dei metodi migliori è...

L' Esercizio di Equilibrio Emozionale per la rabbia

Mettiti davanti allo specchio e dichiara la seguente affermazione:

*Io amo e accetto me stessa completamente anche quando sono **arrabbiata** a livello più profondo e non riesco a liberarmi da questo dolore o senso di colpa, fin dalla prima volta che ho sentito questa **rabbia/dolore/senso di colpa** e ora scelgo di lasciare andare questa **rabbia/dolore/senso di colpa** e di tornare completamente nel mio potere di **compassione e perdono**. Io **perdono** tutti, **perdono** me stessa e scelgo di amarmi.*

Mentre dichiari questa affermazione davanti allo specchio, devi picchiettare con le cinque dita sotto le costole in direzione del capezzolo della parte destra del busto (dove si trova il fegato).



*Punto di Acupressione per
eliminare la rabbia*

Guarda il video su
www.felicamenteok.it nella pagina
Omega R.E.I.

Ora continuando a picchiettare e visualizzando con l'occhio della mente la persona o la situazione responsabile della tua rabbia e del tuo rancore afferma:

- *Rivoglio il mio potere e ti restituisco il tuo potere.*
- *Rivoglio la mia libertà e ti restituisco la tua libertà.*
- *Rivoglio quello che è mio e ti do quello che è tuo.*
- *Ti perdono per tutto il dolore e la sofferenza che mi hai causato e ti chiedo di perdonarmi per tutto il dolore e la sofferenza che ti ho causato.*

- *Il passato rimane nel passato, ora ne taglio i cordoni, solo l'amore potrà tenerci uniti. Ti auguro ogni bene, come lo auguro a me stessa.*

Esercizio del quadro del perdono

Questo è un esercizio che tutti adorano. L'esercizio consiste nel prendere un cartellone, preparare 4 colori a tempera o acrilico: il verde, il giallo, il blu e il rosso.

Prendi un pennello, bagnalo con il colore verde che nel nostro caso useremo per rappresentare la “rabbia”

che provi verso la persona che ti ha fatto del male o ti ha offeso e con energia scarabocchia il cartellone con quel colore scaricando tutta la tua rabbia.

Quando ti senti più calma, prendi il colore giallo che in questo caso rappresenta il colore dell'intelligenza. Ora che hai scaricato la rabbia, capisci che quell'emozione è veleno puro per la tua mente e il tuo corpo, lo capisci perché sei intelligente, quindi prendi il colore dell'intelligenza (il giallo) e dai delle pennellate sul verde.

Ora che sei ancora più calma e sai di essere una persona intelligente, prendi il colore blu che in questo caso

rappresenta il colore dell'anima, il colore di Dio, e dai delle pennellate sul verde e il giallo **PERDONANDO** la persona che “prima” odiavi. Ora sei una persona **intelligente e saggia**.

Adesso prendi l'ultimo colore, il rosso, che in questo caso rappresenta il colore dell'amore e dai delle pennellate sui tre colori precedenti dando **AMORE** alla persona che “prima” odiavi. Ora sei una persona **speciale!**

Se osservi il quadro, vedrai solo delle piccole macchie di verde sul fondo che ti ricordano di aver seppellito la tua rabbia con l'intelligenza, il perdono, l'amore e di aver liberato un prigioniero

condannato alla sofferenza, **te stessa.**

Esercizio n°6 – ICC (integrazione chakra della Corona e del Cuore)

Ora devi definire chi vuoi essere e installare le tue nuove convinzioni con questo movimento “magico” equilibrando i tuoi centri energetici (chiamati chakra) permettendo così di mettere da parte la testa e connetterti al tuo cuore. Il fatto di doverti focalizzare sul movimento, unito all’effetto che questo ha sui tuoi centri energetici, permette al cervello di accettare più

facilmente le affermazioni positive. E' come se la tua mente cosciente si levasse di mezzo e si aprisse la porta della tua mente subconscia.

Ecco come fare l'ICC

Stando in piedi, con una mano sfiora l'aria sopra la testa (il tuo chakra della corona), spostala di fronte al cuore (il tuo chakra del cuore) e tocca l'aria in quel punto. Poi risali al tuo chakra della corona e continua a muovere la mano su e giù ripetendo le seguenti affermazioni davanti allo specchio:

- *io mi amo e mi rispetto così come sono*

- *sono una persona straordinaria e sto per diventare magra*
- *mi piace mangiare cibi sani*
- *ogni giorno mi avvicino sempre di più al mio obiettivo di pesare.....kg e diventare una persona sana, magra e felice*
- *ogni giorno divento più bella e radiosa*
- *io sono un esempio di salute e benessere*
- *io sono amore, sono coraggiosa, sono potente, sono felice, sono inarrestabile, sono meravigliosa, sono passione, sono vivace, sono fortunata, sono grata per tutte le*

cose belle che ho

- *io merito di avere un corpo magro e lo accetto ora!*

Guarda il video su www.felicementeok.it nella pagina Omega R.E.I.

E con questo ultimo esercizio abbiamo completato questo ebook un po' "*particolare*" ma potentissimo per ottenere risultati importanti, ora che sai come riequilibrare le tue emozioni grazie alle tecniche energetiche dell'Equilibrio Emozionale, sei pronta per fare il passo successivo con...

**Il NUOVO sistema che sta
cambiando la vita a migliaia
di persone in tutta Italia...**

**Dimagrire Senza
Dieta con il
metodo *Omega*
*R.E.I.***

**Il libro con il Sistema più
Semplice, Veloce ed Efficace,
ricco di informazioni
pratiche sul tema**

dimagrimento

Provato già da 3577 persone
in ITALIA



Questo è quello che ho intenzione di

insegnarti in grande dettaglio con il metodo Dimagrire Omega R.E.I.

Esso è il frutto di un'immense opera di sintesi e semplificazione. Dentro trovi condensati oltre 25 anni di esperienza sul campo e tutti i trucchi e le scorciatoie che conosco per non fallire, con istruzioni step by step su cosa fare e cosa non fare per ottenere subito risultati.

Nello specifico, Ecco cosa scoprirai...



Perché questo metodo scioglie i grassi

Prima di tutto, questo metodo funziona bruciare letteralmente grasso giorno dopo giorno più velocemente con questo metodo in

correre per 10 chilometri ogni giorno p
di misurare la differenza nel tuo punto v
Penso che questo sia il metodo più sicu
ci sia in Italia. Se riesci a trovare un me
più veloce te lo comprerò e volentieri
per averlo.



Perché la maggioranza di chi si met
come tu puoi perdere peso senza fare
Ti dirò un segreto. Non ti capiterà mai d
a mantenerlo in alcuna dieta senza sentir
forza irresistibile. Prima o poi, la forza c
alla fame. Ma questo metodo porta la far
Non ti capiterà mai di avere fame. A tutt
caratteristiche uniche di questo metodo
metabolicamente impossibile per te aver
il paradiso.

Il segreto dei monaci Tibetani per sopravvivere oltre i cento anni in buona salute fisica.

Fin dalla prima settimana che avrai cominciato il tuo “segreto” la tua energia si impennerà. E fino alla decima settimana quando comincerai a sentire il tuo nuovo livello di energia. Dopodiché il tuo livello di energia resterà stabile per tutta la vita. Questo nuovo livello di energia sarà probabilmente più alto del 76% rispetto al tuo livello attuale.

un semplice trucco che sfrutta il potenziale energetico del nostro corpo utilizzando la digitopressione per tenere a bada la tua fame.

Semplice e facile

Questo metodo è molto semplice. È facile da seguire ovunque. Non devi mangiare nei ristoranti. Non devi misurare le porzioni. L'unica cosa che continuerai a misurare è il tuo livello di energia.



Salutare e sicuro

Questo non è soltanto un metodo per la perdita di peso, è un metodo salutare. È sicuro. Probabilmente è il modo in cui mangi adesso. Non giocare con la tua salute, vale la pena. Inoltre, non è necessario. Provalo subito e velocemente con questo metodo e anche il tuo prossimo giorno in cui lo segui.



Perdita di peso automatica

Appena comincerai ad usare questo metodo, perderai peso automaticamente. Non dovrai nemmeno contare le calorie. Poiché non soffrirai la fame, probabilmente stai seguendo un metodo per dimagrire, ma perderai peso così rapidamente.



La tecnica dell'equilibrio emozionale ma veloce per eliminare lo stress e la

All'interno del libro troverai una password registrata dal vivo sulla tecnica di cui ti mostrerò come eseguire gli esercizi di digitopressione per riequilibrare il tuo sistema emozionale, eliminando la vera causa del tuo sovrappeso. Questo video ha un valore enorme!



“Mangiare dolci ogni giorno è un modo sicuro per aumentare di peso, giusto? SBAGLIATO!”
Questo metodo ti svela il segreto per mangiare dolci ogni giorno, ma nel momento giusto. Il tuo sovrappeso è dovuto al tuo peso grazie agli ormoni T3 e T4! Più i tuoi livelli di T3 e T4 sono bassi, maggiore sarà quindi la capacità di convertire il grasso in energia. Se non in grasso, il T3 e il T4 raggiungono il loro picco a un orario specifico di 4 ore dove puoi mangiare quello che ti piace (pane, pasta, dolci, ecc.).
Con questo metodo scoprirai qual è il tuo orario specifico di 4 ore!



Questo metodo ha un piano di attacco

Ti aiuta a formare delle abitudini nuove. Sono piacevoli e divertenti. Rendono possibile il metodo per tutta la vita senza mai sentirsi stanco. Esse rendono ogni cosa più semplice. E chiederai come mai non ci hai mai pensato.



Questo metodo ti insegna due nuovi esercizi che potrebbero rivelarsi assolutamente nuovi

Ti basterà eseguire almeno uno di questi esercizi. Essi rilasceranno nuova energia nel tuo sistema nervoso, scioglieranno ogni tensione dai tuoi nervi e ti sollevano emotivamente. *Credimi, è duro dimagrire se sei sempre arrabbiata e depressa.*



La verità su quanta acqua bere per creare l'acqua informatizzata e solarizzata



Questo metodo ti svela come miscelare

**che rilasciano la potenza naturale di
sistema corporeo.**

Queste 2 sostanze aumentano il metabolismo
questo modo ti puoi permettere di mangiare
peso. La loro miscela è di 2 a 1...



E tante altre informazioni inedite!

Datti questa possibilità!

[CLICCA QUI per avere il
corpo che
hai sempre sognato e una
vita più felice!](#)

Questo è l'unico metodo che propongo e utilizzo con i miei clienti in palestra perché è uno dei migliori metodi che funziona veramente! (non è questo che conta?).

“CREDI ALLA BELLEZZA

*DEI TUOI SOGNI ED ESSI
TI APPARTERRANNO”*

Napoleon Hill

Con **Dimagrire Omega R.E.I.** puoi finalmente realizzare il tuo **sogno!** Avere un corpo magro e in forma e vivere una vita lunga e felice. Ora puoi beneficiare anche tu di questo metodo d'allenamento “fisico e mentale”.

Approfitta **ora...**

**[CLICCA QUI per Essere
Magro
e in Forma per Sempre!](#)**

P.S. Ogni secondo che passa è per te molto prezioso. Rimandare è solo una scusa per non voler cambiare la situazione. Vuoi ancora ignorare questi segreti e rimpiangere in seguito per non aver agito prima? Ottieni i risultati che ti meriti adesso!

P.P.S. – **Immagina come ti sentirai tra un pò di tempo**, dopo che avrai iniziato a perdere peso mettendo in pratica gli straordinari insegnamenti di *“Dimagrire Senza Dieta con il metodo Omega R.E.I.”*. Non cercare in giro un metodo come questo: **non esiste!**

In ogni caso, qualunque decisione tu prenda, ti auguro il meglio dalla vita!!!

E soprattutto sii felice, perché io so che tu sei una persona bella e meravigliosa indipendentemente dal corpo che hai, e ricordati di amarti ogni giorno perché se non puoi amare te stesso, non potrai amare nessun

altro. E se tu non riesci ad amarti, chi potrà farlo? Quando non c'è amore né rispetto per il proprio essere, la vita diventa un deserto, perché solo attraverso l'amore e il rispetto si impara a suonare l'arpa del proprio cuore.

“ Sono sicuro che anche
tu puoi farcela....”

Ruggero Stellino

Per informazioni –
ruggerostellino@gmail.com

