

PARTE PRIMA

IL POTERE DELLA MENTE

Aspettati di farcela

Ci sono cose che vi posso insegnare, altre che potete imparare dai libri. Ma ci sono cose che, be', bisogna vedere e sentire.

KHALED HOSSEINI

SE ti chiedessero di visualizzarti in bilico sull'orlo di un altissimo precipizio, come ti sentiresti? Oppure di immaginarti su un'amaca, a dondolarti, all'ombra di due pini marittimi lungo la spiaggia, cosa proveresti?

Vedi, le visualizzazioni sono magiche, potenti, e nel corso degli anni moltissime persone mi hanno chiesto di aiutarle a «visualizzare per risolvere».

Questo è il mio mestiere. Il mestiere più bello del mondo, soprattutto quando ciò che immagini contribuisce a rendere i tuoi sogni realtà.

Qual è il problema? Quando siamo giovani, attratti dal desiderio di crescere in fretta, ci scordiamo spesso di coltivare il dono dell'immaginazione, fino a che, di solito, l'ingresso nel mondo degli adulti porta con sé un periodo di siccità capace di far seccare l'albero della fantasia. E così smettiamo di sognare per inseguire i nostri obiettivi. Rischiamo di diventare noiosi, razionali, banali, e anche quando desideriamo qualcosa lo facciamo senza brio, senza fantasia, senza divertimento.

Così non funziona.

Nell'arco degli anni, sia negli incontri privati sia per e-mail, sul mio blog o durante i corsi dal vivo mi chiedevano sempre COME si potesse visualizzare una certa situazione, che in quel momento si presentava improduttiva o dannosa, in modo diverso, chiaramente positivo, favorevole all'obiettivo. Ho notato che la difficoltà maggiore era usare l'immaginazione al fine di proporre alla mente inconscia (quella che, come vedremo, gestisce i cambiamenti) delle alternative valide a ciò che non andava.

Mancava... l'allenamento. Non la fantasia. Lei è sempre lì, basta innaffiare di nuovo l'arido terreno e ricresce in fretta, più rigogliosa di prima.

Chi riesce a raggiungere i propri obiettivi è chi vede, sente e prova il risultato PRIMA di averlo raggiunto.

Nel lavoro come in famiglia, nello studio come nelle relazioni.

Ecco perché è nato questo libro.

Perché per dimagrire bisogna, per esempio, mangiare più lentamente e quindi di meno:

- e per fare ciò bisogna che diventi un'abitudine;
- e per fare ciò bisogna che la mente inconscia ne viva i vantaggi nell'immediato e ripetutamente;
- e per fare ciò bisogna conquistarla con delle alternative coinvolgenti ed eccitanti;
- e per fare ciò bisogna saper visualizzare BENE.

Questo libro ti insegnerà COME visualizzare bene per dimagrire una volta per tutte, attraverso una stretta alleanza con la tua mente.

Inoltre ti presenterò numerose visualizzazioni già «pronte», sotto forma di ricette, la cui efficacia è già stata testata con moltissime persone, così potrai tornare in forma per sempre, senza diete, partendo dalla mente. Alcune, quelle che ritengo un po' più «complicate», ho preferito proportele direttamente nel CD audio allegato al libro. Anzi, ti consiglio di non aspettare. Ascolta il CD fin da oggi per godere delle suggestioni favorevoli al cambiamento, mentre continui la lettura che agirà a un livello più conscio.

Le ricette per la mente inconscia

Quando cucino seguendo una ricetta, incontro sempre tre difficoltà. Innanzitutto, non mi piace che gli ingredienti siano di difficile reperibilità. Poi, trovo immancabilmente qualcosa che a me non va bene, per esempio tolgo il peperoncino perché voglio che anche mia figlia assaggi la pietanza, oppure tralascio una spezia prevista perché ha un sapore che non mi esalta... Insomma, personalizzo. Infine, non mi piacciono le ricette complicate «ad arte». Possibile che per lo stesso piatto esistano versioni con liste di ingredienti lunghe il doppio di altre? Quanti tipi di farina, salse, semi, aromi ci vogliono? E poi, chi lo dice che il risultato sarà migliore?

Quello che cercherò di fare nella scelta degli ingredienti delle *ricette per la tua mente inconscia* sarà tenere conto di queste tre esigenze: semplicità, adattabilità, flessibilità.

Prima di cambiare «sapori», però, troverai una dettagliata «guida» a come usare le visualizzazioni e diventare un esperto nel realizzarle. Certo, perché, come scoprirai tra poco, imparare a visualizzare serve per parlare con la tua mente inconscia (quella che lavorerà per te e ti farà amare il

movimento o desiderare quantità più modeste di cibo senza sforzo, per esempio) ed è un ottimo modo per organizzarsi, pianificare, programmare e motivarsi.

Le visualizzazioni al negativo

A dire il vero, noi visualizziamo in continuazione, sempre e comunque.

Quando mettiamo in atto comportamenti non utili rispetto a ciò che vogliamo – magari mangiando più del necessario o fuori pasto senza che lo stomaco l'abbia richiesto – programiamo comunque l'evento nella nostra mente con una «visualizzazione», al negativo però.

**Quando facciamo cose che non vorremmo,
visualizziamo ciò che già conosciamo,
anche se non ci piace,
senza fantasia e senza consapevolezza.**

Ti faccio un esempio.

Se per anni tornando a casa mi sono abituata ad aprire il frigo anche se non ho fame, pochi secondi prima di infilare la chiave nella porta d'ingresso mi vedo già fare inconsciamente (cioè senza rendermene conto) quello che consciamente so di non volere, vale a dire spiluccare per noia, senza gusto e senza appetito. E lo faccio comunque. Magari mi accuso di essere debole, ma cedo ugualmente.

Quindi, non temere di non comprendere il meccanismo della visualizzazione: tu stesso visualizzi in ogni frangente della vita. Impareremo insieme come farlo in modo utile, più potente, per ottenere i risultati che vuoi.

Dimagrire senza diete e con la mente

Le visualizzazioni funzionano se si lavora duro. Questo è il fatto. Non si può visualizzare e poi andare a mangiarsi un panino.

JIM CARREY

SIN da quando è nato il metodo Giusto Peso Per Sempre (nel 2005, poi battezzato nel 2006 con *Il libro del Giusto Peso Per Sempre*, edito da Sperling & Kupfer), il messaggio che ho sempre voluto diffondere è che per dimagrire – o meglio, per avere e mantenere un corpo in forma e sano – non bastano indicazioni alimentari, bisogna coinvolgere la mente con i suoi meccanismi.

Le informazioni nutrizionali possono rivelarsi utili per chi è «ignorante» in fatto di alimentazione. E a essere sinceri, di fronte al ritmo vertiginoso delle scoperte in campo scientifico siamo tutti ignoranti, anche gli specialisti stessi, perché c'è sempre qualcosa di nuovo che può confutare teorie ritenute valide fino a pochi anni prima.

Una volta non si collegava la luminosità della pelle alla salute degli organi interni, così come non si osservava il colore della lingua per valutare se si bevesse acqua a sufficienza o se l'apparato digerente e quello intestinale funzionassero bene. Insomma, vivevamo a compartimenti stagni e, quel che è peggio, ci curavamo di conseguenza.

Oggi lo scenario è decisamente migliorato. Molte diete,

per esempio, mirano a incrementare la salute di chi le segue, nonostante a volte si basino su principi opposti tra loro.

Il prossimo passo (chissà, forse riusciremo a viverlo anche tu e io) sarà sicuramente quello di andare dal dietologo e sentirsi chiedere innanzitutto: «Allora, come va la vita in generale?»

Non male, vero?

Immaginando la scena, hai anche tu tirato un sospiro di sollievo? Ti sei messo più comodo? Hai rilassato petto e spalle? O tutte queste cose insieme?

Scopriremo in seguito che quello appena descritto è un meccanismo fondamentale per riuscire a dimagrire con l'aiuto della tua mente alleata.

Nell'attesa che arrivi la tanto desiderata svolta per cui i medici ci guardino come persone e non come liste di patologie, ti propongo questo libro per prenderti cura in modo complessivo di te fin da subito.

**Le diete ci dicono cosa mangiare (o cosa non mangiare),
ma non ci dicono CHI diventare.**

Se il tuo scopo è:

1. ritrovare la forma;
2. perdere chili (tanti o pochi);
3. mangiare meglio;
4. migliorare il rapporto con il tuo corpo;
5. migliorare il rapporto con il cibo;

allora credo proprio che la lettura di questo libro ti piacerà.