

Trasforma il tuo corpo  
usando la tua mente

# IL METODO GABRIEL DIMAGRISCI CON LA VISUALIZZAZIONE

• SENZA DIETE •

JON GABRIEL

  
MACRO  
EDIZIONI

.....

PERCHÉ  
LA VISUALIZZAZIONE  
FUNZIONA

.....

# LA CHIAVE CONSISTE NELLA MODALITÀ SMART

**P**er rendere veramente efficaci le vostre visualizzazioni, dovete essere in una modalità che io definisco SMART. È l'acronimo di Super Mental Alert Reeduction Training [Training di Rieducazione allo stato di Allerta Supra-mentale *N.d.T.*]. I ricercatori che studiano il cervello definiscono questa modalità come stati di coscienza alfa e teta. Quando siete in modalità SMART, la vostra mente è potente e rilassata. È più disponibile a effettuare connessioni neurali e vi risulta molto più facile creare abitudini sane e stabilire l'obiettivo di dimagrimento che desiderate raggiungere. In tale stato, produce un'immagine visiva dell'aspetto che vorreste avere e la coscienza del vostro cervello di sopravvivenza può facilmente scorgere quell'immagine e comprendere il messaggio che state cercando di trasmettere.

Quindi, cos'è esattamente la modalità SMART? Esistono quattro diversi schemi di onde cerebrali, generati normalmente dal cervello. Quando siete vigili e attivi, le vostre onde cerebrali sono allo stato *beta*. Le onde beta hanno una frequenza che va da 15 a 40 cicli al secondo e la loro ampiezza è relativamente bassa. Questo è lo stato in cui si trova la vostra mente durante la vostra giornata normale, cioè quando siete stressati, affannati e vi destreggiate fra gli impegni e il lavoro. Salendo si trovano le onde alfa, di ampiezza maggiore, che hanno una frequenza compresa fra 9 e 14 cicli al secondo. Quando avete appena finito di svolgere un compito al lavoro e state riposando, il vostro cervello scivola nella frequenza *alfa*. Anche impegnarsi in un compito ripetitivo e gradevole, quale dipingere o pescare, per esempio, può mettervi nello stato alfa, al pari del ricevere un fantastico massaggio o dell'assistere a una performance affascinante. Si tratta di uno stato riflessivo e calmo, ed è su di esso che il vostro cervello si sintonizza quando cominciate a visualizzare.

Le onde teta sono le onde cerebrali più lente che raggiungete mentre siete ancora in stato di veglia. Hanno un'ampiezza ancora maggiore e presentano una frequenza riposante, che va da 5 a 8 cicli al secondo. Chi sogna a occhi aperti talvolta raggiunge lo stato teta, come accade ai maratoneti sulle lunghe distanze. Queste onde sono associabili a una mente in stato di calma, di concentrazione profonda e suggestionabile. Per ultimo viene lo stato *delta*, tipicamente associato al sonno profondo e senza sogni.

Qui la chiave è data dal fatto che gli stati di coscienza più profondi, associati ad alfa, teta e delta, hanno un'ampiezza maggiore, ovvero sono onde cerebrali più ampie. Questo è importante, perché più ampia è un'onda cerebrale, più è potente. L'ampiezza di un'onda cerebrale alfa o teta può superare di 50 o 100 volte quella delle onde cerebrali che produciamo nel nostro normale stato di veglia in frequenze beta.

In base al calcolo dell'energia delle onde, le nostre onde cerebrali sono da 100 a 2.500 volte più potenti quando siamo negli stati di coscienza afferenti alla modalità SMART. Questo significa che qualsiasi tipo di visualizzazione facciate in tale stato avrà più probabilità di attecchire. Ciò è importante quando si cerca di interrompere vecchie abitudini o di acquisirne delle nuove, cosa di cui parleremo in seguito. Ma è influente in qualunque visualizzazione, perché si attinge allo strumento più potente che si ha a disposizione per convincere il corpo di essere al sicuro e pronto a effettuare un cambiamento. Chi svolge ricerca sul cervello sa che la modalità SMART corrisponde a quella in cui il cervello umano è in grado di apprendere rapidamente, di stabilire connessioni neurali più veloci e di creare impronte profonde e durevoli. Esistono interi sistemi di tecniche di apprendimento accelerate, basate sull'apprendimento in modalità SMART.

Inoltre la vostra mente diventa molto più calma in modalità SMART. Poiché c'è meno chiacchiericcio mentale, le immagini che create sono più chiare e focalizzate, così la coscienza del vostro cervello di sopravvivenza ha più successo nel ricevere la comunicazione. È un po' come quando si osserva il proprio riflesso in una polla d'acqua: se la superficie è calma e trasparente si riesce a vederlo bene, ma se è increspata le immagini si distorcono. Quando praticate la visualizzazione in modalità SMART, in pratica create un'immagine in una polla d'acqua calma, quindi riuscite a trasmettere meglio la vostra immagine desiderata.

Combinando il maggior potere delle vostre onde cerebrali in modalità SMART con uno stato di maggiore calma, ottenete la ricetta per un cambiamento sorprendente.

Deepak Chopra espone le possibilità offerte dalla visualizzazione in modalità SMART nel suo libro *Le sette leggi spirituali del successo*. Qui spiega due leggi particolari, la Legge della Potenzialità Pura e la Legge dell'Intenzione e del Desiderio. Chiarisce cioè che la Legge della Potenzialità Pura è un campo di energia in cui si può entrare per facilitare la manifestazione. Se entrate in quello stato energetico vi risulta più facile creare o manifestare i vostri desi-



deri. Quel campo di potenzialità pura è lo stato mentale in cui vi trovate quando siete in modalità SMART. Chopra spiega che, quando volete manifestare qualcosa nella vita, per esempio il vostro corpo ideale, potete farlo portando l'intenzione o il desiderio nel campo della potenzialità pura. La visione che create rappresenta l'intenzione. Quindi, quando visualizzate il vostro fisico ideale in modalità SMART, state portando l'intenzione e il desiderio nel campo della potenzialità pura.

Lo ripetiamo, ci vorranno degli anni prima di sapere che cosa è realmente possibile quando si usa la visualizzazione per perdere chili e per risanare il corpo. Ma vogliamo davvero aspettare che passino cinquanta o cento anni, prima che la scienza ufficiale apponga il suo sigillo di approvazione su qualcosa di tanto semplice come la nostra capacità naturale di comunicare col nostro cervello? Si stanno già pubblicando a ritmo esponenziale degli studi che descrivono i benefici di guarigione ricavabili dalla meditazione e dalla visualizzazione, quindi io vi chiedo: perché aspettare? La bellezza di questa pratica è che, se ho ragione e se la vostra mente ha realmente la capacità di trasformare il vostro corpo, io vi ho iniziati a una tecnica e a una capacità di guarigione innata che voi possedete e che cambierà la vostra vita per sempre. Ma anche se tutto ciò che dico fosse sbagliato, se voi vi limitate anche solo a entrare in modalità SMART e a praticare la visualizzazione per qualche minuto al giorno ridurrete lo stress e riprogrammerete il vostro cervello per generare sensazioni di sicurezza e di connessione; e quel poco basterà per rendervi infinitamente più facile perdere peso e risanare il vostro corpo. Non c'è alcun lato negativo, alcun effetto collaterale e alcun rischio. Tutti gli scenari sono senza perdenti. È solo questione di quanto siete disposti a fare, e fino a dove siete disposti ad arrivare, con la vostra connessione mente-corpo.

Nel capitolo 12 vi insegnerò vari modi per entrare in modalità SMART e anche per creare le vostre visualizzazioni personali; ma per ora vi insegnerò uno dei miei modi preferiti di raggiungere questo potente stato, un modo semplice per orientare la consapevolezza nel vostro corpo e per usare le immagini visive allo scopo di rilassare le varie parti del corpo. Si chiama visualizzazione dell'«Oceano di luce» ed è una delle tecniche più efficaci che ho sviluppato per entrare in modo rapido e facile negli stati cerebrali alfa e teta. Poiché tutte le visualizzazioni di questo libro cominciano con l'entrare nella modalità SMART, potete usare questa visualizzazione mentre procedete nella lettura. Tuttavia, se essa non vi sembra quella giusta per voi, potete saltare al capitolo 12 per esplorare altri modi di accesso alla modalità SMART.

## LA VISUALIZZAZIONE DELL'OCEANO DI LUCE PER ENTRARE IN MODALITÀ SMART

(Nota: questo testo è la trascrizione di una visualizzazione guidata condotta dal vivo. Il linguaggio casuale e le affermazioni talvolta ridondanti sono intenzionali, per contribuire a creare uno stato meditativo ideale).

Seduti in posizione eretta, fate un'inspirazione profonda, poi espirate e rilassatevi. Immaginate una palla splendente di luce bianca e brillante che ruota intorno al vostro ombelico. Può essere grande quanto una palla da softball o da volley, e sta semplicemente compiendo dei cerchi intorno al vostro ombelico, come una spirale o un vortice di luce. Una bellissima luce bianca e brillante che risana. E sta ruotando intorno al vostro ombelico, diventando sempre più luminosa. E mentre questa palla di luce bianca e brillante sta ruotando intorno al vostro ombelico, vorrei che immaginaste anche di trovarvi in un oceano infinito, fatto di bellissima luce bianca, brillante e risanante. È un oceano infinito, per quanto riuscite a vedere in ogni direzione, fatto di luce bianca, brillante e risanante. E questa luce ha il potere di guarire il vostro corpo.

Immaginate che, mentre siete seduti in mezzo a quest'oceano di luce bianca e brillante, i pori della vostra pelle si aprano e che questa luce bianca, brillante e risanante si riversi nel vostro corpo, da ogni direzione. Sta ricoprendo il vostro corpo, lo sta energizzando e lo sta riempiendo di luce bianca e brillante. Riuscite a sentire la luce bianca e brillante che si riversa sul vostro tronco, sul petto, sul collo, sulla testa, su braccia e gambe. Potete sentire questa luce bianca, brillante e risanante che si riversa nelle ossa del vostro corpo, colmandole di energia vitale bianca, brillante e vibrante. Così le ossa delle vostre braccia, delle vostre gambe e di tutto il vostro corpo, tutte le vostre ossa, ora risplendono di luce bianca e brillante. E i vostri muscoli risplendono di luce bianca e brillante, e i vostri organi si stanno riempiendo di luce brillante, risanante, energizzante.

Immaginate quell'oceano di energia che riempie di luce il vostro petto e i vostri polmoni; sentitela scendere nel vostro stomaco e nell'intestino. Osservate quell'energia mentre riempie il vostro fegato, i reni, la milza, il pancreas, la cistifellea, colmando tutto il vostro tronco di luce bianca, brillante e risanante.

Ora immaginate quell'energia mentre raggiunge il vostro cuore e lo riempie di luce bianca, brillante e risanante. E mentre il vostro cuore si riempie di questa luce bianca e brillante, energizza il sangue che lo attraversa. Il sangue, così sovraccarico di energia, brillante e splendente, adesso circola nel vostro corpo, passando dal lato sinistro a quello destro, colmando ogni cellula del vostro corpo di un'energia luminosa, splendente e risanante. E ora potete immaginare ogni cellula del vostro corpo che risplende di meravigliosa energia bianca, brillante e risanante.

Se volete, potete registrare questa o qualunque altra visualizzazione contenuta nel libro per guidarvi mentre fate la pratica di visualizzazione. Quando registrate, leggete il testo della visualizzazione con lentezza e in modo pacato. Tutta la pratica dovrebbe durare da tre a cinque minuti circa. Se volete provarla senza guida audio, non preoccupatevi di ripeterla parola per parola; vi basta solo ricordare il concetto base della luce che entra nel vostro corpo e vi si diffonde, guarendolo e rivitalizzandolo, e impegnatevi nella pratica da tre a cinque minuti. Inoltre, non preoccupatevi se vi sembra che sia un lavoro oneroso da fare da soli. Le visualizzazioni che abbiamo creato hanno una musica di sottofondo rilassante, concepita specificamente per mettere in grado il vostro cervello di entrare automaticamente in modalità SMART. Quindi tutto può ridursi a qualcosa di molto semplice, come premere "Play" e rilassarsi.

Dopo aver raggiunto la modalità SMART dovrete cominciare a sentirvi più calmi e rilassati, pronti a immaginare il vostro corpo ideale o qualunque altro cambiamento desideriate apportare. Più fate pratica per raggiungere questo stato, più facile sarà.

Adesso parliamo di come si usa concretamente la visualizzazione per affrontare i veri problemi che possono essere la causa del nostro aumento di peso, a cominciare da uno dei fattori più ignorati e tuttavia più rilevanti che ci fanno accumulare i chili di troppo: lo stress!



.....

# SCOPRI COME APPLICARE IL METODO GABRIEL LEGGENDO IL BESTSELLER MONDIALE

.....



IN QUESTE PAGINE  
JON TI SPIEGA  
COME È RIUSCITO  
A PERDERE 100 KG  
E TI GUIDA A METTERE  
IN PRATICA IL SUO  
STRAORDINARIO  
METODO!

• VUOI SAPERNE DI PIÙ? •

LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE  
CHE HANNO AVUTO SUCCESSO CON IL SUO METODO