

Trasforma il tuo corpo
usando la tua mente

IL METODO GABRIEL

DIMAGRISCI
CON LA
VISUALIZZAZIONE

• SENZA DIETE •

JON GABRIEL


MACRO
EDIZIONI

PERDERE PESO
DALL'INTERNO DI VOI STESSI

PERDERE PESO DALL'INTERNO DI VOI STESSI

Questa domanda è rivolta a voi: che cos'hanno in comune Albert Einstein, Oprah Winfrey, Michael Jordan, Thomas Edison, Martin Luther King Jr. e Anthony Robbins? Oltre a godere di un successo fenomenale, tutti attribuiscono alla visualizzazione il merito di gran parte dei loro conseguimenti. E non si tratta solo di questa manciata di superstar. Hanno chiesto alla leggenda del tennis, Billy Jean King, come si preparava mentalmente a giocare una partita. La sua risposta è stata: con la visualizzazione. Carl Lewis, atleta nove volte vincitore della medaglia d'oro, si visualizzava nell'atto di vincere, prima di ogni gara.

La visualizzazione ha giocato un ruolo enorme anche nella carriera di Jim Carrey, come ha spiegato in un'intervista: «Ai tempi in cui ero povero e squattrinato, andavo a Mulholland Park e visualizzavo di ricevere le cose che desideravo. All'epoca non possedevo niente, ma farlo mi faceva semplicemente sentire meglio. In effetti ho emesso un assegno a mio nome di dieci milioni di dollari per «servizi resi nel settore della recitazione.» L'ho posdatato di tre anni. Proprio prima che fossero trascorsi i tre anni, ho firmato il contratto per recitare in *Scemo & più scemo*, e sono stato pagato dieci milioni di dollari per fare quel ruolo.»

Anche Arnold Schwarzenegger attribuisce alla visualizzazione il motivo dei suoi successi: «Quando ero molto giovane mi visualizzavo nell'atto di essere e di avere quello che volevo. Mentalmente non ho mai avuto alcun dubbio su questo. La mente è davvero incredibile. Prima di vincere il mio primo titolo di Mr. Universo, mi sono immaginato intento a passeggiare nella zona di gara con un fare da vincitore. Il titolo era già mio. L'avevo già vinto talmente tante volte con la fantasia che non c'era alcun dubbio che l'avrei vinto davvero. Poi quando sono passato al cinema, è accaduto lo stesso. Mi visualizzavo nell'atto di essere un attore famoso e di guadagnare molti soldi. Riuscivo a percepire e ad assaporare il successo. Semplicemente, sapevo che tutto sarebbe accaduto.»

La lista è lunghissima. Se lo si chiede ai personaggi di spicco di ogni settore, dagli inventori agli attori, dagli atleti ai politici e agli uomini d'affari, si scopre che la stragrande maggioranza di loro ha imparato ad attingere al potere della propria mente e a ricorrere alla visualizzazione per crearsi un successo fenomenale.

Nella mia esperienza, la visualizzazione è più potente che mai quando si applica al dimagrimento. Riesco realmente a identificarmi con le parole di Arnold quando afferma che prefigurarsi mentalmente di vincere il titolo equivaleva a vincerlo davvero. Quello è esattamente il modo in cui ho affrontato il mio problema di peso. Mentre dimagrivo ho trascorso talmente tanto tempo a visualizzarmi in forma smagliante da non avere alcun dubbio che sarebbe accaduto. Sebbene la maggior parte dei miei amici e la mia famiglia siano rimasti scioccati dal mio successo, io non ero minimamente sorpreso.

Lo stesso vale per migliaia di miei clienti sparsi in tutto il mondo. Sharon era completamente frastornata dalle scelte alimentari. Aveva provato una dieta ad alto contenuto proteico ma era diventata stitica e irritabile. Aveva provato a diventare vegetariana, ma aveva finito per mangiare troppi cereali ed era ulteriormente ingrassata.

«Ero arrivata al punto in cui sembrava che tutto mi facesse male, eccetto la frutta e la verdura,» dice Sharon. Non è raro che la gente si senta sopraffatta dal compito di capire cosa mangiare e cosa evitare. Durante le nostre sessioni di coaching Sharon voleva che le dicessi esattamente cosa mangiare. Voleva un piano alimentare, ma io l'ho incoraggiata a lasciar perdere il pensiero del cibo e a impegnarsi piuttosto nella pratica della visualizzazione quotidiana. «In seguito parleremo di più del cibo,» le ho detto. «Per prima cosa cominciamo dalla mente, poi il corpo ci verrà dietro.»

Quello è l'approccio al dimagrimento dall'interno verso l'esterno che usiamo al Metodo Gabriel. Non significa che perderete istantaneamente, magneticamente dei chili mangiando pizza e patatine fino a scoppiare. Significa piuttosto che, cominciando dalla vostra mente, si verificheranno alcuni delicati mutamenti chimici che vi distoglieranno dal *volere* ingozzarvi di cibo spazzatura.

Con riluttanza, Sharon ha accettato. Si è visualizzata magra, immaginandosi nella sua forma ideale con addosso abiti e sandali estivi, mentre camminava lungo la spiaggia. Ha immaginato di avere fianchi e cosce magri e tonici, come li aveva all'inizio dei suoi vent'anni, e si è prefigurata di avere mento e zigomi appuntiti e prominenti, come li aveva tanti anni prima.

Come faccio con tutti, ho chiesto anche a Sharon di impegnarsi per prima cosa a fare una pratica di visualizza-

zione quotidiana alla sera, niente altro. Questa visualizzazione serale è una delle più popolari che usiamo a ☒he Ga-briel Method. Si ascolta semplicemente la registrazione mentre ci si addormenta, di sera.

Gli effetti sono stati talmente immediati per Sharon che ha subito iniziato a visualizzare anche di mattina. «È stupefacente,» mi ha detto al telefono dopo soli otto giorni. «È come se le mie cellule stessero cantando dal piacere! E quando pranzo fuori o vado a fare la spesa dal droghiere mi sento attratta da alimenti sani e integrali.» L'esperienza di Sharon non è unica. Molte persone fanno esperienza di cambiamenti come questi. E sebbene ci sia ancora molto che la scienza non comprende in tema di visualizzazione, le prove stanno lentamente dimostrando che imbrigliare il potere della mente può fare prodigi per il vostro dimagrimento.

Quando arrivate effettivamente al punto in cui il vostro corpo vuole liberarsi del peso in eccesso, perderlo diventa praticamente automatico. Avete semplicemente meno voglie alimentari, il vostro metabolismo accelera e diventate più efficienti nel bruciare i grassi. Il vostro organismo diventa più sensibile alla leptina e ad altri ormoni liporegolatori. Diventate come le persone naturalmente magre, avete un sacco di energia, mantenete stabile il vostro livello di zuccheri nel sangue per molte ore, passate lunghi periodi di tempo senza avvertire la fame, e il vostro senso di sazietà compare molto prima. Questo è il valore dell'approccio al dimagrimento che inizia da un lavoro interiore svolto da voi. Regolando gli squilibri chimici del vostro corpo a cominciare dagli stress mentali ed emotivi, comincerete spontaneamente a compiere scelte alimentari migliori. Ora che comprendete perché mettersi a dieta non funziona, e l'importanza di adottare un lavoro interiore per perdere peso, diamo uno sguardo più ravvicinato al perché la visualizzazione funziona (nel capitolo 2).



.....

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