

Trasforma il tuo corpo  
usando la tua mente

# IL METODO GABRIEL

DIMAGRISCI  
CON LA  
VISUALIZZAZIONE

• SENZA DIETE •

JON GABRIEL

  
MACRO  
EDIZIONI

.....

SCIogliere lo stress,  
SCIogliere l'adipe

.....

# SCIOGLIERE LO STRESS, SCIOGLIERE L'ADIPE

**H**annah viveva nel Regno Unito e si era accorta di aumentare continuamente di peso. «Il mio peso aveva costituito un problema per qualche anno. E lo stress era sempre alla base del problema,» racconta. Aveva provato a rivoluzionare completamente la sua vita, trasferendosi in Nuova Zelanda e accettando un nuovo lavoro; ma nel giro di quattro anni, lo stress era tornato a farsi sentire. «Il mio lavoro non era ideale, e stavo vivendo una vita che non faceva per me.»

Mentre Hannah continuava a ingrassare, cominciò ad avere altri problemi che vanno di pari passo con lo stress cronico. Contrasse un'infezione polmonare, che le toglieva il sonno, e cominciò ad avere sintomi di lupus e di artrite reumatoide.

Comprensibilmente, Hannah cadde in depressione. Poi, nel 2009, scoprì la visualizzazione col Metodo Gabriel. «Sentii lo stress allentarsi quasi subito,» dice. Pur avendo mantenuto lo stesso impiego, Hannah cominciò a dormire meglio. Otto mesi dopo, i suoi problemi polmonari guarirono, i sintomi autoimmuni scomparvero, e i suoi livelli di stress tornarono sotto controllo. Inoltre era riuscita a perdere circa 13 chili. Oggi, a distanza di quattro anni, Hannah ha mantenuto lo stesso peso. Cosa ancora più importante, è riuscita a controllare lo stress e a impedire che inducesse il suo organismo all'accumulo di peso superfluo.

## LO STRESS PUÒ DAVVERO FARVI INGRASSARE?

Lo stress fa alzare la pressione arteriosa, provoca sudori freddi e ci fa restare svegli la notte. Ma ci fa davvero accumulare chili superflui? Senza dubbio, secondo quasi l'80 per cento delle ricerche. Fin dal 1936 la rivista scientifica *Nature* ha riferito ricerche in base alle quali i topi che venivano sottoposti a situazioni stressanti aumentavano di peso (costituito specialmente da adipe) a paragone di topi non esposti ad alcun genere di stress, nonostante entrambi i gruppi di topi consumassero la stessa quantità di calorie.

Molto più di recente, i ricercatori della Wake Forest University a Winston-Salem, nella Carolina del Nord, hanno cercato di nutrire delle scimmie con la tipica dieta moderna americana. In branco, le scimmie tendono ad avere un ordine sociale ben definito, quindi i ricercatori hanno osservato come se la cavavano le scimmie a dieta, concentrandosi in particolar modo sui soggetti aventi uno status sociale inferiore. L'idea di base era che le scimmie di status inferiore sono sottoposte a un maggiore stress. Mentre tutte le scimmie ingrassavano mangiando quei cibi, i primati che erano più in basso nella gerarchia ingrassavano molto più di quelli con uno status sociale più elevato. E il peso che accumulavano tendeva a raggrupparsi nella parte media del tronco.

Nel 2009 un fondamentale studio della Harvard Medical School includeva chiaramente lo stress cronico fra le fonti di aumento di peso negli esseri umani. I ricercatori dello stress hanno seguito da vicino 1.355 uomini e donne per nove anni, registrando con cura il loro peso in base a vari tipi di tensioni. Hanno tenuto conto delle situazioni economiche, dei rapporti personali e del lavoro, registrando ogni potenziale agente stressogeno, e hanno incrociato questi fattori col peso dei vari soggetti volontari. Alla fine dello studio, i ricercatori hanno scoperto che lo stress cronico in media poteva indurre un aumento di peso compreso tra 4,5 e 9 chili. Sia per gli uomini che per le donne, i fattori più strettamente connessi all'aumento di peso includevano l'aver poca autorità sul posto di lavoro, poco controllo sulle decisioni da prendere, e un lavoro troppo esigente. Anche la difficoltà a pagare le bollette si correlava a un aumento di peso determinato dallo stress. Inoltre, le donne aumentavano di peso quando provavano stress perché si sentivano intrappolate nella loro vita o in matrimoni in difficoltà.



# RIDUCETE LO STRESS, RIDUCETE LA VOSTRA TAGLIA

Ora vi chiederete: alleviare lo stress cronico della vostra routine quotidiana vi può portare al dimagrimento? La risposta è: sì. Alcuni ricercatori dell'Università della California a San Francisco che studiano il peso corporeo hanno messo in piedi una ricerca destinata a chiarire direttamente la questione se le pratiche mente-corpo fossero in grado di produrre una perdita di peso. Hanno reclutato 47 donne sovrappeso e obese disposte a imparare lo yoga, la meditazione, la *guided imagery* (immaginazione-visualizzazione guidata) e la visualizzazione (in particolare, come visualizzare amore verso se stesse e perdono verso gli altri). I ricercatori hanno registrato i comportamenti alimentari, il peso, i livelli di stress e i livelli di cortisolo dei soggetti. L'unica cosa che i ricercatori *non* hanno chiesto alle donne era di ridurre le calorie. Dopo quattro mesi, le donne sono state richiamate ad effettuare altri test. Cosa non sorprendente, le volontarie hanno riferito un minore stress e un maggior senso di appagamento. Inoltre sentivano di avere acquisito un maggior controllo sulla loro alimentazione; i soggetti obesi avevano chiaramente livelli più bassi di cortisolo. Ma la scoperta più importante è data dal fatto che la ricerca ha stabilito una correlazione fra la riduzione dello stress e del cortisolo e l'aumento di *mindfulness* da un lato, e un significativo calo dell'adipe addominale dall'altro. Le donne hanno perso peso, specialmente nell'area della pancia, senza limitare le calorie ingerite. L'idea che dominare lo stress possa far perdere chili non è scioccante per Veronica: «Sono passata da 107 a 58 chili solo facendo la visualizzazione serale del Metodo Gabriel,» afferma. «Ero costantemente in preda allo stress e all'ansia riguardo al mio peso e alla mia vita. Ora ho un aspetto migliore, dormo meglio e ho fiducia in me stessa.» Veronica sta anche facendo delle scelte alimentari migliori, proprio come le donne dello studio.

Potete facilmente avvantaggiarvi di ciò che Veronica e i volontari dei suddetti studi hanno imparato. Quando fate la visualizzazione che segue, o qualunque altra visualizzazione contenuta in questo libro, farete un resettaggio della vostra chimica cerebrale e dei vostri schemi di pensiero. Vi allontanerete dalla paura, dallo stress e dall'aumento di peso, avvicinandovi a sensazioni di calma, connessione e sicurezza. Permetterete al vostro cervello e alla vostra biologia corporea di rilassarsi e di liberarvi dai chili collegati allo stress.

## UNA SEMPLICE VISUALIZZAZIONE PER RIDURRE LO STRESS

Mentre siete in modalità SMART immaginate che ogni cellula del vostro corpo stia pronunciando all'unisono queste parole:

Calmo, calmo, calmo, io sono calmo.  
Al sicuro, al sicuro, al sicuro, io sono al sicuro.  
Pace, pace, pace, io sono in pace.  
Amore, amore, amore, io sono amato.  
Sostenuto, sostenuto, sostenuto, io sono sostenuto.

Ci sono circa 60-70 trilioni di cellule nel vostro corpo; immaginatele tutte mentre pronunciate all'unisono queste parole. Poi immaginate che lo stress si sciolga via dal vostro corpo e fluisca nella terra. Oppure contemplate una leggera brezza, che semplicemente soffia via ogni residuo di stress ancora presente all'interno del vostro corpo. Poi immaginate una corrente di luce guaritrice che entra nel vostro corpo e fa sparire ogni traccia di stress, ogni cruccio o preoccupazione. Immaginate che anche tutto il peso in eccesso che avete addosso si sciolga, e vedetevi col vostro peso e nella vostra forma fisica più perfetti e ideali, sentendovi forti, sicuri di voi, fiduciosi, rilassati, sani, vibranti, in forma e in pace col vostro mondo.

Qualunque visualizzazione di questo libro scegliate di fare vi aiuterà a ridurre lo stress. Fatela solo per qualche minuto al giorno e ben presto noterete in voi stessi una calma che dura per tutto il giorno, alleviando la risposta di stress che causava così tanti problemi.

Sebbene sia importante capire che lo stress generico può stimolare l'aumento di peso corporeo, ho anche scoperto che è molto utile concentrarsi su una particolare forma di stress che costringe il corpo a mantenere il proprio peso: la paura. Talvolta la paura può effettivamente bloccare il dimagrimento, perché costringe la mente a vedere il peso *come una forma di protezione*. Cioè, per alcuni di noi, l'adipe può farci effettivamente sentire al sicuro in un mondo "infido."

.....

# 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