

Trasforma il tuo corpo
usando la tua mente

IL METODO GABRIEL DIMAGRISCI CON LA VISUALIZZAZIONE

• SENZA DIETE •

JON GABRIEL


MACRO
EDIZIONI

.....

**SUPERARE VOGLIE
E DIPENDENZE ALIMENTARI**

.....

SUPERARE VOGLIE E DIPENDENZE ALIMENTARI

Le voglie di cibo sono l'unico argomento di cui tutti vogliono parlare quando sono a dieta o stanno seguendo un programma di dimagrimento. Personalmente, attribuisco poca importanza al fatto di resistere alle voglie, perché so che rappresentano sempre un sintomo di qualcosa, ma non sono mai la causa del problema. Per esempio, se avete voglia di patatine in bustina può voler dire che il vostro corpo in realtà ha ulteriore bisogno di grassi sani e minerali in traccia. Le voglie di zuccheri generalmente indicano che siete resistenti all'insulina e che avete perso la vostra capacità di regolare adeguatamente il livello di zuccheri nel sangue. Potete diventare resistenti all'insulina se subite la fame nutrizionale o lo stress cronico.

Imparare a gestire il vostro stress e a nutrire il vostro organismo come si deve sarà determinante per far scomparire quelle voglie di cibo. L'ho visto succedere migliaia di volte: dopo aver cominciato ad usare la visualizzazione, i clienti dicono: «Non ho proprio più alcun desiderio di dolci.» Questo ha molto senso. Quando si adotta un approccio interiore al dimagrimento si modifica il proprio corpo a livello cellulare e chimico, in modo tale da eliminare le voglie alimentari alla fonte.

Se avete già iniziato a fare delle visualizzazioni quotidiane potreste accorgervi che la vostra voglia di cibo spazzatura e di dolciumi sta scemando per conto suo. Man mano che i vostri programmi FAT cominciano a disattivarsi, i cibi ad alto contenuto di calorie e di grassi cominciano a sembrarvi meno succulenti. Seguire un approccio interiore al dimagrimento scatena spontaneamente un desiderio di alimenti più sani. Non vorrete più quelle esplosioni di sapore in cui il dolce fa dolere i denti e il salato fa arricciare le labbra. Quando il vostro cervello accetta che è ora di dimagrire, siete spontaneamente attratti da alimenti altamente nutrienti e giudiziosi, quali prodotti agricoli freschi, noci, semi e fagioli germogliati, insomma da tutti quei cibi che potreste aver pensato di non desiderare mai e che, a un tratto, vi sembrano molto gustosi.

Il motivo per cui sarete attratti dai cibi più sani è che il vostro corpo sta cercando di perdere peso. Vuole essere più magro, e con la progressiva sensibilizzazione delle vostre cellule alla leptina e all'insulina, il senso di sazietà arriverà prima. I vostri desideri vi orienteranno automaticamente verso cibi più sani: quelli che vi danno i migliori benefici in rapporto ai valori nutrizionali da voi assimilati.

Tuttavia, noi tutti abbiamo delle debolezze, e si dà il caso che la visualizzazione sia oltremodo efficace per annientare le voglie di cibo spazzatura e le dipendenze alimentari. Quindi, se non vi va di aspettare che l'approccio interiore faccia sparire spontaneamente le voglie di cibo spazzatura, potete usare alcune tecniche di visualizzazione specifiche per accelerare quel processo.

Attualmente potreste sentire che certi alimenti "hanno potere" su di voi. Potreste perdere il controllo alla vista di una torta al cioccolato. Altri potrebbero mettersi in ginocchio davanti a una coppa gigante di gelato con biscotti sbriciolati. Magari la vostra debolezza si manifesta con gli snack salati, con le patatine da barbecue e le patatine fritte che intonano senza posa una nenia di sirene sullo sfondo dei vostri pensieri. Qualunque possa essere il vostro tallone d'Achille, la visualizzazione vi può aiutare a tenerlo sotto controllo.

COME LA VISUALIZZAZIONE REPRIME LE VOGLIE DI CIBO

Da ragazzo avevo un debole per lo zucchero. Sebbene non fossi ancora robusto (non come lo diventai in seguito, quando lavoravo a Wall Street), ero un bambino grassottello ed ero particolarmente attratto dallo zucchero. Lo versavo in abbondanza sui miei cereali a colazione, lo spargevo sulle cialde e lo mangiavo di nascosto perfino a cucchiataie, direttamente dal barattolo.

Più o meno nel periodo in cui mi resi conto di dover fare qualcosa sulla mia dipendenza dallo zucchero, mia zia venne a trovarci a Filadelfia. Le stavo servendo del caffè e le chiesi quanto zucchero voleva. Lei rispose: «Niente zucchero per me.» Ero sorpreso. Quasi ogni adulto che conoscevo zuccherava il caffè. (Un «caffè normale,» in quell'angolo di mondo, stava a indicare l'aggiunta di panna liquida e zucchero).

Dovetti rifare la domanda a mia zia: «Non metti lo zucchero nel caffè?». Lei mi rispose che non consumava zucchero in genere, punto. Ero sbalordito. Come faceva a non ingerire zucchero? Il concetto mi pareva davvero alieno;



ma cominciai a domandarmi se a me sarebbe mai riuscito fare a meno dello zucchero. Chiesi a mia zia come era riuscita a realizzare quell'incredibile prodigio, e lei mi spiegò che l'aveva fatto attraverso la visualizzazione. Nella mia mente si accese una luce, perché ero capace di controllare le mie emicranie con lo stesso metodo. La visualizzazione sarebbe stata in grado di aiutarmi a conquistare anche le mie voglie di zucchero?

Mia zia mi mise al corrente del segreto su come aveva sconfitto le sue voglie di zucchero. Durante la visualizzazione, mentre si trovava in un profondo stato meditativo, immaginava che in realtà i granelli di zucchero fossero dei minuscoli pezzi di vetro macinato. Io provai subito a metterlo in pratica. Iniziai a visualizzare, calmando dolcemente la mia mente e scivolando in uno stato suggestionabile; poi immaginai cosa sarebbe successo se avessi messo in bocca quei granelli di zucchero, che in realtà erano fatti di vetro macinato. Erano insapori. Peggio ancora, mi tagliavano le mucose e distruggevano l'interno del mio corpo. Ero disgustato.

Dopo aver fatto questa visualizzazione per qualche giorno, non volli più alcun tipo di dolce. L'effetto fu talmente forte da non farmi ingerire più zucchero per quasi dodici anni. Non riuscivo nemmeno a posare gli occhi su una ciambella. Se passavo davanti a una pasticceria, mi veniva la nausea. Così, all'improvviso, quella voglia era sparita. Avevo creato artificialmente un'avversione che, secondo il mio cervello, era molto concreta.

Quest'approccio ha funzionato per un gran numero di partecipanti del Metodo Gabriel. Nicole aveva lottato contro le sue voglie alimentari per decenni, quando finalmente scoprì la visualizzazione. Dopo aver stabilito una connessione fra il cioccolato (per cui aveva un debole) e il fango puzzolente e marcio, il suo desiderio di cioccolato ben presto si placò. «Sono sorpresa del fatto che le mie voglie di cioccolato siano scomparse nel giro di due sole settimane.»

Meredith ha cominciato a ottenere risultati ancor più rapidamente. «Dopo tre soli giorni le mie voglie stanno già cambiando,» ha detto. «Non desidero più mangiare lo zucchero e questo per me è già di per sé stupefacente.»

Nel 2005 i ricercatori della Flinders University di Adelaide hanno reclutato 130 studenti e hanno chiesto loro di immaginare di mangiare il loro cibo preferito. I ricercatori hanno realmente messo alla prova i soggetti, costringendoli a ricordare dettagliatamente ogni aspetto di quell'alimento. Se lo studente immaginava di essere seduto davanti a una bistecca, doveva descriverne lo sfrigolio, la consistenza, l'odore e, ovviamente, il sapore. Mentre gli studenti evocavano il cibo in cui indulgevano, attribuivano un punteggio a ciò che per loro costituiva il maggior fattore di desiderio di quel cibo: si trattava del gusto? Dell'odore? O era l'immagine mentale di quel cibo a scatenare il desiderio di mangiarlo? Quando i ricercatori hanno esaminato le risposte dei soggetti, hanno scoperto che le immagini mentali erano di gran lunga il fattore più importante nell'innescare il desiderio. Un'immagine mentale vivida aumentava l'intensità del desiderio di un alimento, molto più dei ricordi riferiti al suo gusto o al suo aroma.

I ricercatori australiani conclusero che il metodo più efficace per combattere le voglie alimentari indesiderate sarebbe consistito nell'interferire con quella potente immagine mentale. Decisero di cercare di distrarre i volontari per allentare il desiderio di cibo e per aiutarli a non sviluppare un'ossessione rispetto ad esso. In uno studio successivo i ricercatori chiesero a 50 donne di svolgere dei compiti che le distraevano, mentre immaginavano gli alimenti che desideravano. Le donne osservavano immagini astratte, per esempio, o dovevano picchiettare con le dita su una linea immaginaria posta davanti al loro viso, per evitare di concentrarsi sull'alimento in questione.

Le distrazioni funzionarono bene: le donne riferirono che la tentazione era di minore entità quando usavano quelle tecniche. Tuttavia, le distrazioni erano servite solo a mitigare l'effetto esercitato dall'immagine, non a eliminarlo, o ancor meglio, a rendere l'alimento indesiderabile. A quel punto entra in gioco la visualizzazione.

Riflettete un attimo su questo: se dite a voi stessi che la torta al cioccolato fa male, e che non la dovrete mangiare, cosa succede? Non potete fare altro che immaginare quella torta al cioccolato e questo vi fa venire l'acquolina in bocca. Come hanno scoperto i ricercatori australiani, immaginare la torta è in assoluto la cosa peggiore che possiate fare, se state cercando di resistere alla tentazione. L'immagine di quella torta ve la fa desiderare molto di più.

Cercare di affidarvi alla vostra forza di volontà per resistere alle voglie di cibo non farà altro che rendere quell'alimento ancor più ghiotto. È da lì che prende origine il termine di *frutto proibito*. Finite solo per magnetizzare la vostra attrazione e il vostro desiderio proprio nei confronti del cibo che state cercando di evitare. Cercare di imporre al vostro cervello di ignorarlo non funzionerà per molto. Dopo tutto, il vostro cervello di sopravvivenza non risponde ai comandi verbali. Avete bisogno di immagini, per raggiungerlo. E se scegliete quelle giuste, non solo potete convincerlo che quel cibo è da evitare, ma sarete anche realmente disgustati da quello stesso cibo, per il quale un tempo andavate matti.



COME LA VISUALIZZAZIONE REPRIME LE VOGLIE DI CIBO

Ora riuscite a comprendere in che modo la visualizzazione vi permette di padroneggiare le vostre voglie alimentari. Ma che dire delle dipendenze? Da ragazzo cominciai anche a fumare. Tuttavia ero anche un atleta. Giocavo al calcio e mi dedicavo allo sci agonistico. Cominciai a capire che il fumo e lo sport erano incompatibili. Ancora una volta, pensai di utilizzare la visualizzazione. Aveva funzionato per la mia voglia di zucchero, dopo tutto. E se avessi potuto creare un collegamento negativo col tabacco per eliminare il mio desiderio di fumare?

In effetti pare proprio che le voglie di cibo e di droga non siano molto diverse fra loro, come risulta dalle scoperte effettuate dai ricercatori del Monell Chemical Senses Center di Filadelfia. Nel 2004 hanno chiesto a dei volontari di immaginare i loro cibi preferiti, cioè quelli che desideravano ardentemente mangiare di più, mentre si sottoponevano a una risonanza magnetica (MRI) del cervello. I ricercatori hanno scoperto che immaginare l'alimento attivava le stesse aree cerebrali che si accendono quando i tossicodipendenti immaginano le loro dipendenze. Infatti, il cibo e le dipendenze da sostanze stupefacenti si somigliano a tal punto che un recente resoconto scientifico ha scoperto che la cocaina e l'eroina provocano meno dipendenza dei biscotto Oreo.

Ma viene fuori anche che la visualizzazione è un trattamento efficace per entrambe le problematiche. In un rapporto di ricerca intitolato *A Study of Visualization and Addiction Treatment* [Studio sulla visualizzazione e sulla cura delle dipendenze] la psicologa Kathryn Kominars, che lavora presso la Florida International University di Miami, ha sottoposto ad analisi la visualizzazione in 76 persone aventi dipendenze, per un periodo di otto mesi. La studiosa ha paragonato la visualizzazione alla formazione tipica che si riceve nel settore della psicologia e del counseling in materia di dipendenze. Ha scoperto che la visualizzazione riusciva ad aiutare i soggetti con dipendenze ad avere la meglio sui loro problemi e a gestire la tentazione altrettanto bene (e in taluni casi anche meglio) rispetto ai trattamenti standard.

È così che ho finito per liberarmi dalla mia dipendenza dal fumo. Dopo essere entrato nella mia visualizzazione mi immaginavo il catrame e la nicotina contenuti nel tabacco come se fossero identici al catrame bollente di cui gli stradini si servono per riparare il manto stradale. Ho immaginato che nell'attimo in cui portavo alle labbra una sigaretta, fosse piena di quel catrame bollente e puzzolente. Se lo avessi inalato avrei fatto arrivare quel grasso catrame fin nel profondo dei miei polmoni. L'immagine era talmente rivoltante da permettermi di smettere di fumare il giorno successivo. Continuai a fare la visualizzazione per qualche altra settimana e quella fu la fine della mia dipendenza dal fumo.

Da allora in poi, se toccavo una sigaretta facevo immediatamente quell'associazione mentale. Se vi venisse mai voglia di mettere in dubbio il potere di tali associazioni, limitatevi a immaginare di dare un morso a un panino e poi notare che all'interno è pieno di vermi. Sputereste subito il boccone, e qualunque cosa ci fosse in quel panino (tacchino, prosciutto, mortadella) ne sareste così disgustati che ci vorrebbero anni prima di sentirvi a vostro agio mangiando di nuovo quel tipo di carne. Questo è accaduto davvero a una mia amica. Adorava le ostriche in scatola e le mangiava spesso, ma vari anni fa è incappata in una partita di merce andata a male e si è ammalata gravemente. Ancora oggi non può nemmeno posare gli occhi sulle ostriche senza sentire mal di stomaco.

Quindi potete provare a immaginare che lo zucchero sia vetro macinato, che il pane sia pieno di vermi o che il cioccolato sia fango. Siate creativi: più l'associazione è disgustosa, più è efficace. Conosco un uomo che, da bambino, mangiò un panino in cui qualcuno aveva sputato di nascosto. Quando lo scoprì, non poté più mangiare panini per trent'anni! A partire da una singola associazione molto disgustosa, ha trascorso tutta la sua vita adulta senza mangiare pane. Potete usare il potere della vostra mente in questo modo, per creare associazioni negative a cibi e dipendenze problematici.

LA VISUALIZZAZIONE PER SUPERARE VOGLIE E DIPENDENZE ALIMENTARI

Se state cercando di sconfiggere una voglia di cibo o di domare una dipendenza alimentare, provate a fare la seguente visualizzazione e createvi un'immagine profondamente rivoltante da associare mentalmente al vostro problema. Sarete sorpresi dalla rapidità con cui riuscirete ad apportare cambiamenti radicali alla situazione.

Mentre siete in modalità SMART, immaginatevi nell'atto di predisporvi a mangiare il particolare alimento che volete eliminare. Dopo averne addentato un boccone, osservatelo e notate



cosa è cambiato. Forse in realtà si tratta di fango e non di cioccolato; forse all'interno brulica di vermi. Sputate subito il boccone che avete in bocca e gettate a terra l'alimento.

Sentite che tutte le cellule del vostro corpo stanno pronunciando all'unisono le parole: «Questo cibo è disgustoso, è rivoltante.»

Ora immaginatevi mentre passate davanti a una pasticceria o a un ristorante in cui adocchiate questo determinato alimento, e sentite che il vostro stomaco incomincia a contrarsi, mentre il vostro corpo si irrigidisce e voi avvertite in ogni cellula il disgusto suscitato dalla vista e dall'odore di quel cibo. Vedetevi affrettare il passo e oltrepassare il negozio con disgusto.

Più tardi, immaginate di aver voglia di cibi sani, vivi, pieni di energia e nutrienti. Vedetevi nell'atto di mangiarli e di gustarli con piacere. Sentite gioire ogni cellula del vostro corpo di quel sapore e del nutrimento che state ricevendo. Vedetevi diventare sempre più in forma, più sani e pieni di energia col passare dei giorni e col progredire del vostro desiderio di mangiare solo cibi sani, vivi, pieni di energia e nutrienti. E osservate il peso che abbandona senza sforzo il vostro corpo.

Va ricordato che questo tipo di visualizzazione non si rivolge propriamente alle cause profonde di un problema. Potreste infatti scoprire di non aver bisogno di questo metodo, perché un altro genere di lavoro interiore che state svolgendo si prenderà cura delle vostre voglie e dipendenze alimentari. Tuttavia questo approccio può essere utile nel caso in cui vogliate accelerare i cambiamenti che state facendo o se state lottando contro una grave dipendenza da alimenti o da sostanze stupefacenti. Non c'è modo migliore di liberarsi di un'abitudine se non quello di sviluppare una repulsione verso la sostanza in questione.



.....

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