

Trasforma il tuo corpo  
usando la tua mente

IL METODO  
GABRIEL

DIMAGRISCI  
CON LA  
VISUALIZZAZIONE

• SENZA DIETE •

JON GABRIEL

  
MACRO  
EDIZIONI

.....

COME HO PERSO 100 KG  
SENZA DIETE

.....

# COME LA VISUALIZZAZIONE MI HA AIUTATO A PERDERE CIRCA 100 CHILI

**S**e avete scelto questo libro c'è un motivo: avete cercato di perdere peso e non ha funzionato. Forse pensate di non aver avuto successo nel fare la vostra dieta. Oppure pensate di aver deluso i vostri istruttori di fitness e i vostri medici, che durante gli anni vi hanno dato tanti consigli. A questo punto, quasi certamente vi sentite delusi da voi stessi. Prima di procedere oltre, permettetemi di chiarire le cose: voi non avete fallito riguardo a quelle diete; sono piuttosto quelle diete ad aver *fallito con voi*.

I dati reali delle statistiche dimostrano che la dieta restrittiva non funziona mai a lungo termine. Se lo facesse, tutti avremmo un aspetto favoloso e nessuno dovrebbe mai più scrivere un altro libro sul dimagrimento. Invece, mese dopo mese, spunta qualche nuovo tipo di dieta che promette di svelare i segreti su come fare per perdere «5 chili in 10 giorni» o per «Bruciare il grasso come per magia!». Senza alcun dubbio gli autori e gli esperti che stanno dietro a tali programmi agiscono in base alle migliori intenzioni, ma tutte le diete sono create in base alla stessa premessa sbagliata, secondo la quale il solo modo per perdere peso è con la forza, la volontà e la restrizione. Fondamentalmente, si finisce per entrare in guerra col proprio corpo, lottando giorno e notte contro le voglie alimentari e sperando, contro ogni speranza, di riuscire in qualche modo a tener duro in questa lotta per il resto della propria vita. La triste realtà è che tutte le diete nascono contenendo già in sé il seme del fallimento.

Detto in parole semplici, la dieta restrittiva non si rivolge ai veri problemi che determinano la causa del nostro aumento di peso, quindi non guarisce il problema. Certo, potete costringere voi stessi a dimagrire a breve termine, eliminando le calorie o evitando i cibi problematici; ma se il vostro corpo vi costringe a mangiare di più o a desiderare tutti i cibi sbagliati, finite per combattere il vostro organismo. Presto o tardi, il vostro corpo l'avrà vinta su di voi. Potete controllare ciò che mangiate per un po', ma non l'intensità della fame, o il tipo di alimenti che desiderate ardentemente mangiare. Se non arrivate al fulcro del problema, il vostro corpo saboterà i vostri sforzi, rendendovi insaziabilmente affamati di tutti i cibi sbagliati.

Anziché andare contro il vostro corpo, esiste un'altra soluzione molto efficace: potete usare la visualizzazione per far funzionare la mente e il corpo all'unisono. Si tratta di un approccio accessibile a chiunque sia dotato di una mente aperta. Il metodo presentato in questo libro rappresenta un radicale mutamento di paradigma che produce risultati fenomenali, e non dovrete lottare o sottoporre il vostro organismo ad alcuna privazione. State per imparare un approccio mente-corpo olistico, che rende il dimagrimento non solo possibile, ma concretamente facile e sostenibile. Passo dopo passo, vi insegnerò a *collaborare* col vostro corpo, anziché contrastarlo, per trasformarvi completamente dall'interno di voi stessi.

Perché dovrete ascoltarmi? Una volta pesavo 185 chili. Ero fortemente obeso, la mia salute e la mia vita erano a rischio e la sola cosa certa che sapevo era di dover trovare una soluzione a quel problema. Grazie alla mia formazione in biologia e alla mia estrema motivazione personale, sono diventato un fanatico ricercatore in campo biomedico. Per undici anni ho provato qualunque dieta, da quelle ipocaloriche a quelle prive di grassi, da quelle ad alto contenuto proteico a quelle a basso contenuto di carboidrati, e ogni altra dieta immaginabile; in pratica, le ho provate tutte.

Ho lavorato confrontandomi con il dott. Robert Atkins (noto per la dieta omonima) che mi ha fatto mangiare uova e pancetta per colazione e bistecca e panna acida per cena; alla fine, quando col suo programma non sono riuscito a dimagrire, non è riuscito a fare niente di meglio che apostrofarmi per essere così grasso. Ho poi continuato a seguire l'approccio a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di carboidrati sotto la supervisione di un'équipe molto rinomata, presso il Pritkin Institute in California. Quando anche il loro approccio basato sui cereali integrali non ha funzionato per risolvere il mio problema, anziché gettare la spugna mi sono incaponito ancora di più per trovare una soluzione. Sono diventato dieta-dipendente.



Ho visto medici, naturopati, omeopati, personal trainer e nutrizionisti, ma nessuno di loro sembrava comprendere che stavo lottando contro qualcosa di molto più complesso di una semplice diminuzione delle porzioni alimentari o di esercizi di ginnastica che mi facevano sentire esausto. Nessuno sembrava comprendere che il mio corpo lottava contro di me con le unghie e coi denti, e che i soli strumenti di cui disponevo non erano adatti a contrastare le mie voglie di cibo.

Ogni dieta o approccio che ho provato seguivano lo stesso schema. C'era una lista di «cibi cattivi,» cose che non potevo mangiare, e li evitavo come il veleno. Poi c'erano i «cibi buoni,» le cose che potevo mangiare liberamente, quindi riempivo il frigo e lo stomaco con quegli alimenti approvati, fiducioso che, fintanto che avessi fatto la mia parte e avessi seguito il programma, la cosa avrebbe funzionato. Ma non funzionava. Non funziona mai.

Lo schema era invariabilmente lo stesso. All'inizio perdevo peso, ma dopo qualche settimana (o qualche mese) di dieta, le mie intense voglie di cibo riprendevano completamente il sopravvento e facevo una grossa abbuffata. Nel giro di pochi giorni riprendevo tutto il peso perduto; peggio ancora, aumentavo sempre di qualche chilo, aggiungendo al danno anche la beffa. Quel ciclo di scorpacciate e di purghe, di peso yo-yo, è andato avanti per più di un decennio. Si è trattato di uno dei periodi più difficili della mia vita. Quando ho toccato la punta massima del mio peso corporeo, il peso per me si era ormai trasformato in un problema debilitante, in ogni area della mia vita.

Intuitivamente sapevo di dovermi rivolgere al vero motivo per cui il mio corpo mi stava obbligando a ingrassare. In pratica, non riuscivo a capire perché volevo sempre più cibo di quanto me ne servisse, o perché fossi sempre tanto stanco e notte e giorno avessi fame di cibo spazzatura. Fu così che, per pura disperazione, cominciai a usare la pratica mente-corpo della visualizzazione guidata. Da bambino avevo avuto grandi risultati usando la visualizzazione per risolvere altre sfide della mia vita, quindi mi chiesi: perché no? Non avevo nulla da perdere. Chi avrebbe immaginato che la soluzione della mia battaglia contro il peso sarebbe arrivata da qualcosa che avevo imparato da bambino, quando avevo dieci anni? Eppure accadde proprio questo.

Da piccolo soffrivo di terribili emicranie. Mi sedevo in una stanza buia per ore, cercando di addormentarmi mentre aspettavo che il dolore martellante e la nausea mi passassero. Gli antidolorifici non mi erano di alcun aiuto e non facevano che aumentare il senso di nausea. Nessuno in famiglia sapeva cosa fare. Mio padre era dentista e aveva elaborato una pratica di visualizzazione molto potente, da proporre ai suoi pazienti per controllare il dolore durante le cure dentali. D'impulso, un giorno mi fece fare un percorso mentale per vedere se mi avrebbe aiutato. Cominciò facendomi fare un esercizio di rilassamento.

Mi chiese di rilasciare la tensione nei piedi, nei polpacci e nelle cosce e così via, finché non mi rilassai fino al viso e al cuoio capelluto. Poi disse: «Voglio che tu immagini che stiamo sciando a Waterville Valley,» una località sciistica in cui ci recavamo ogni inverno. «Immaginati in cima alla pista di discesa,» disse, «e ora immagina che ci sia un grande secchio di sabbia nera sulla tua spalla. Mentre stai sciando lungo la discesa, immagina che quella sabbia nera si stia versando fuori dal secchio, cadendo sulla neve bianca dietro di te,» continuò. «E ora immagina che la sabbia che cade dietro di te sia il tuo mal di testa.»

Mentre mio padre continuava a guidarmi nella visualizzazione e quando fui arrivato a metà della discesa, il secchio di sabbia nera si era mezzo svuotato. A quel punto lui mi disse: «Ora il tuo mal di testa è per metà scomparso.» Ed era vero, il mal di testa si era affievolito. Quando raggiungemmo la fine della discesa, il secchio era vuoto e il mio mal di testa era completamente sparito.

Ero scioccato che il solo fatto di pensare determinati pensieri e immaginare determinati eventi avesse potuto esercitare un effetto così concreto sul mio benessere fisico. Avevo la sensazione che mio padre mi avesse appena fatto un dono incredibile e di aver ricevuto l'iniziazione a qualcosa di veramente straordinario, che mi apparteneva senza che io nemmeno lo sapessi: il tremendo potere guaritore della mia mente.

Ben presto imparai a usare la visualizzazione della pista da sci per farmi passare l'emicrania da solo. All'inizio ci vollero almeno 15 minuti per far sparire un mal di testa servendomi dell'approccio usato da mio padre, ma in seguito imparai a scacciare il dolore solo nell'arco di pochi minuti. Poi applicai questa tecnica di guarigione ad altre aree della mia vita.

Quando cominciai ad usare la mia tecnica di visualizzazione come pratica per perdere peso, non avevo avuto successo con alcun altro metodo di dimagrimento, e la situazione stava diventando tragica. Parte del motivo per cui all'inizio riuscii ad assumermi l'impegno quotidiano di fare la visualizzazione dipendeva dal fatto che mi faceva sentire davvero bene. Tuttavia, con mia grande sorpresa, faceva molto di più che calmare la mia mente. Fin dalla prima settimana di visualizzazione percepii un cambiamento interiore e compresi di essere incappato in qualcosa che mi stava davvero cambiando la vita. Nel giro di un mese riuscivo già a scorgere segni tangibili di dimagrimento. Poi, come l'acqua che precipita dall'orlo di un burrone, quell'adipe cominciò a staccarsi da me, una settimana dopo l'altra, senza lotte né forzature, senza dover contare le calorie né usare la bilancia.

Dopo essere entrato in un profondo stato di rilassamento, immaginavo il corpo che volevo avere: un fisico scolpito, degli addominali ben definiti e una pelle tonica. Chiunque avesse visto l'immagine che avevo in mente allora mi avrebbe creduto matto da legare. Pesavo 185 chili ed ecco che invece ero lì, intento a visualizzarmi come un giovanotto magro e sano che pesava 84 chili. Per quanto potesse sembrare ridicolo anche a me, oggi nessuno può più mettere in dubbio i miei risultati.

Ogni sera visualizzavo il mio obiettivo e poi il giorno seguente le cose sembravano adattarsi perfettamente per aiutarmi a raggiungere quello scopo, proprio come un orologio. Le mie scelte alimentari cominciarono a modificarsi spontaneamente. Non avevo più voglia di cibo spazzatura; cominciai invece a desiderare di mangiare alimenti veri, e mi ritrovai ad avere un sacco di energia. Improvvisamente, attività fisiche come andare in bicicletta, camminare, o fare trekking diventarono di nuovo divertenti per me. Non avevo bisogno di tabelle caloriche, diete o programmi di ginnastica. Il mio organismo sapeva di cosa aveva bisogno per recuperare una salute radiosa, e tutto accadeva semplicemente a livello organico.

*Fast forward:* due anni dopo. Avevo raggiunto il mio peso ideale e il mio corpo ideale. Quando dico ideale, voglio dire proprio questo. Pesavo 85 chili ed ero magro e sano. Ero l'esatta l'incarnazione dell'immagine che avevo tenuto nella mente durante quel periodo di trasformazione. Avevo un fisico scolpito e addominali ben definiti e, con sorpresa dei miei medici, perfino la mia pelle si era tonificata a tal punto che non si sarebbe mai potuto immaginare che fossi stato due volte il mio peso attuale. Com'era possibile?

La visualizzazione è particolarmente adatta a riabituare il vostro corpo alla magrezza, molto più di quanto non lo siano le diete e l'esercizio fisico, perché funziona dall'interno verso l'esterno di voi stessi per cambiare la vostra conformazione biochimica e le vostre vie neurali. Ho imparato che la sfida più grande del dimagrimento non consiste nel trovare la dieta perfetta o la serie perfetta di esercizi fisici; consiste piuttosto nel convincere il vostro cervello che il vostro corpo ha bisogno di essere magro. Da lì tutto consegue in modo naturale.

Mi rendo conto che l'idea di fare un uso simile della vostra immaginazione per risolvere i vostri problemi di peso possa sembrare altamente improbabile, ma vi incoraggio a mantenere una mente aperta. La comunità medica convenzionale impiegherà anni per assimilare le più recenti ricerche in fatto di guarigione mente-corpo, perciò i miti di oggi sulle diete continueranno a sopravvivere. Per potervi sbarazzare del paradigma della dieta interrotta, la cosa più importante da ricordare è che il vostro corpo non può e non vuole essere ridotto a una semplice equazione matematica. Non si tratta solo di «calorie che entrano, contro calorie che escono.» Sicuramente siete al corrente del fatto che molte persone possono mangiare tutto ciò che vogliono senza mai ingrassare nemmeno di mezzo chilo, mentre altre ingoiano solo un po' di gelato e sembrano ingrassare subito.

Il tipo di alimenti che consumate è di certo un fattore coinvolto nell'aumento di peso, ma ciò che date da mangiare alla vostra mente, cioè le vostre credenze, i vostri pensieri, le vostre opinioni ed emozioni, ha un impatto fondamentale e prevalente sulla vostra biologia. È la vostra biologia o, più esattamente, sono i vostri ormoni, a decidere quanta fame avete, quanta energia bruciate ogni giorno e quanto grasso immagazzinate. Alcuni studi hanno dimostrato che la visualizzazione funziona direttamente a livello ormonale, ripristinando l'equilibrio e favorendo la perdita di peso in modo naturale e automatico.

Attualmente, stiamo attraversando una seconda ondata di teorie dietologiche, emersa dopo il risonante insuccesso di «calorie che entrano, contro calorie che escono.» Ci sono nuovi piani dietetici che suggeriscono di cambiare il vostro corpo a livello non-ormonale. Raccomandano di mangiare determinati alimenti in base a determinati schemi per resettare i vostri ormoni. Questi sono ottimi programmi, basati su valide ricerche in tema di metabolismo. Ma a meno di rivolgersi alle fonti nascoste di stress che influiscono sui vostri ormoni, otterrete solo risultati trascurabili. È un po' come guidare col freno a mano inserito: il vostro corpo opporrà una resistenza continua. Affrontare i problemi veri –le varie fonti di stress e i segnali infiammatori che aumentano i livelli ormonali ad azione lipogenetica– permette al peso in eccesso di diminuire molto più facilmente e rapidamente, e di *non riaccumularsi!*

Con la pratica regolare, la visualizzazione allenterà lo stress fisico e vi permetterà di costruire le difese necessarie per proteggervi da malattie mortali. Avrete più energia, e il vostro corpo riacquisterà nuovamente la capacità di dimagrire in modo facile e naturale.

Nei capitoli successivi vi illustrerò con precisione cosa vi fa aumentare di peso e vi indicherò alcune tecniche di visualizzazione semplici, ma efficaci, per affrontare quelle problematiche. Imparerete alcune visualizzazioni che vi aiuteranno a:

- Ridurre lo stress
- Creare sane abitudini
- Eliminare la dipendenza dal cibo spazzatura
- Risolvere i traumi emotivi



- Sviluppare confini più forti
- Avere un sonno più profondo
- Desiderare cibi sani, veri e vivi
- Riacquistare la gioia di muoversi
- Sentirvi più al sicuro e più connessi
- Aumentare la vostra abbondanza
- Creare rapporti più amorevoli

Imparerete inoltre delle tecniche di visualizzazione utili ad attivare l'espressione genetica dei vostri «geni della magrezza» e ad aumentare l'elasticità della vostra pelle, che si traducono tutte in una perdita di peso facile, naturale e sostenibile. Sostenibile, perché i veri problemi sono stati affrontati e il vostro corpo non vuole più il peso in eccesso.

Essendo vissuto in un corpo che un tempo voleva pesare più di 180 chili, e che lottava con le unghie e coi denti per ingrassare, ed essendo arrivato oggi ad occupare un corpo che resta in forma senza sforzo dal 2004, posso dirvi che non c'è niente di più facile e naturale del dimagrire quando il corpo vuole essere magro. E queste pratiche di visualizzazione vanno direttamente alla radice delle cause dell'aumento di peso, per far desiderare al vostro corpo di volere realmente essere magro.

Non sono il solo ad aver avuto successo grazie alla visualizzazione. Centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo hanno utilizzato i miei metodi di visualizzazione ottenendo risultati strepitosi; infatti molte di loro sono riuscite a perdere 25, 50 e perfino 90 chili. Queste persone, la maggior parte delle quali aveva seguito delle diete alternando successi e insuccessi per anni, vi diranno che il successo si è manifestato quando hanno cominciato a praticare la visualizzazione. Dopo aver subito una serie di insuccessi seguendo varie diete, ora sono in forma e sane, senza dover combattere né essere in guerra col proprio corpo. Di certo si nutrono in modo più sano, non si abbuffano più e fanno più attività fisica, ma tutto avviene in modo naturale. Il loro corpo *vuole* semplicemente essere più snello.

Le visualizzazioni richiedono solo una pratica di circa 7-10 minuti e le potete fare da soli. In un modo o nell'altro, riuscirete a ottenere fenomenali benefici che aumenteranno di giorno in giorno. Proprio come accade quando si fa pratica con uno strumento musicale o si fa sport, la vostra capacità di visualizzazione migliorerà col tempo. Quindi, se siete pronti ad attingere a una tecnica mente-corpo che si distingue da qualunque altra cosa abbiate mai tentato fino ad oggi, e che ha il potere di trasformare il vostro corpo dall'interno, andiamo a cominciare...

