

* **PROTOCOLO DE HIPNOSIS -**

ELIMINAR LA

ADICCIÓN AL AZUCAR

**COPYRIGHT**

[HipnoAdelgazamiento](http://hipnoadelgazamiento.com/) es propiedad de [Coaching & Hypnosis Centre](http://www.coaching-hypnosis-centre.com/).

[Coaching & Hypnosis Centre](http://www.coaching-hypnosis-centre.com/) fue fundado en 2012 por Iván Lentijo y es un centro que se dedica a dar servicios de terapia con hipnosis. Además del centro físico, también ayudamos a la expansión de esta intervención terapéutica a través de recursos por internet, tanto de formación como de educación de terapeutas y particulares.

Copyright © 2017 [HipnoAdelgazamiento](http://hipnoadelgazamiento.com/)

Todos los derechos quedan reservados mundialmente.

Reservados todo los derechos. No se puede reproducir ninguna parte de esta publicación, ni almacenar en ningún sistema de reproducción, ni transmitir de ninguna forma mecánicamente, en fotocopias, en grabación, digital o de ninguna otra manera sin el permiso de los propietarios de los derechos de autor.

**Copyright © 2017 Coaching & Hypnosis Centre. Todos los derechos reservados.** Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o distribuirse sin el permiso previo por escrito de Coaching & Hypnosis Centre, 5 Eden Park, Sandycove, Co. Dublin

Está prohibido usar cualquier producto adquirido en [HipnoAdelgazamiento.com](http://hipnoadelgazamiento.com/) para uso comercial o venta. Únicamente los profesionales de terapia con hipnosis podrán utilizar los guiones para terapia para su desarrollo profesional de la siguiente forma:

- Puedes usar cualquier producto o recurso que hayas adquirido como referencia para su uso en tu consulta o para la práctica de sesiones individuales o en grupo. Sin embargo,

- No puedes dar copias de los recursos adquiridos aquí a los clientes con los que trabajas, y

- No puedes usar nuestro nombre comercial en conexión a tu consulta privada.

Copyright © 2017 [Coaching & Hypnosis Centre](http://www.coaching-hypnosis-centre.com/)

5, Eden Park, Sandycove

Co. Dublin, Irlanda

ayuda@hipnoadelgazamiento.com

**ÍNDICE – PROTOCOLO ELIMINAR ADICCIÓN AL AZUCAR**

* COPYRIGHT 2
* INTRODUCCIÓN - BLOW OUT (Pinchazo o Reventón) 4
* TÉCNICA DE AVERSIÓN PARA ADICCIÓN AL AZUCAR (1) 5
* AVERSIÓN PARA ELIMINAR ADICCIÓN AL AZUCAR (2) 6
* FORMULARIO ANTES DE LA SESIÓN 7
* PREGUNTAS IMPORTANTES DE LA PRIMERA LLAMADA O CONSULTA 8
* DIARIO DE COMIDA DEL CLIENTE - ADICCIÓN AL AZUCAR 9
* 9 REGLAS DE ORO 10
* SCRIPT SESIÓN 1 – ELIMINAR ADICCIÓN AL AZUCAR 11
* SESIÓN REFUERZO AUDIO – ELIMINAR ADICCIÓN AL AZUCAR (cubo de grasa – aversión) 14
* SESION 2 ADICCIÓN AL AZUCAR – MEJORA CONTINUADA 17
* SESION 3 - AVERSIÓN CON MEZCLA DE PRODUCTO DESAGRADABLE 19

**INTRODUCCIÓN**

Existen varias formas para hacer que una persona elimine la adicción al azúcar. Unas són más rápidas que otras. Sin embargo, considero que es necesario conocer las dos formas.

La otra forma es a través del protocolo de 3 sesiones para ayudar a la persona a cambiar la atracción hacia los dulces y ayudar a su metabolismo a que funcione correctamente.

1. La primera forma es a través de lo que se llama:

**BLOW OUT (Pinchazo o Reventón)**

Este es un ejercicio de PNL que cuando se utiliza correctamente con hipnosis, es muy efectivo.

Se trata de hacer aumentar el sabor del azúcar hasta un punto que sobrepasa el nivel de sabor placentero y deja de tener un gusto agradable.

Se llama la técnica del Blow Out o “Pinchazo” porque se icnrementa el sabor como si fuese una burbuja que se va haciendo grande hasta que finalmente la burbuja explota.

COMENZAR:

Se induce a la persona en hipnosis y se le pide que se imagine el sabor del azúcar. A partir de ahí, se le dan las sugestiones para que se imagine ese sabor cada vez más fuerte en el paladar. Hasta que llega un momento que el sabor del azúcar es tan intenso que deja de ser agradable al gusto.

Posteriormente se dan sugestiones al subconsciente para que simplemente acepte en el cuerpo en nivel de azúcar que es óptimo y necesario para el cuerpo. El azucar cuando se consume en cantidades moderadas es una fuente de energía para el cuerpo y para el cerebro, y por eso el objetivo es que se mantenga un consumo del mismo de forma moderada.

1. La segunda forma es a través de:

**TÉCNICA DE AVERSIÓN PARA ADICCIÓN AL AZUCAR (1)**

(Esta técnica la puedes incluír si la persona tiene problemas con alguna comida en particular. No se recomienda excederse en la utilización de esta práctica por motivos evidentes)

1. Puntua del 1 al 10 las ganas por algo dulce cuando no te puedes controlar. 10 sería lo máximo y 1 lo mínimo. Con esta puntuación nos vamos a guiar para determinar como ha bajado las ganas.
2. Imagina un plato de esa comida o producto que te cuesta controlar y que te gustaría tener control . Imaginatelo enfrente de tí, nota el olor, el color, la textura, sonido...y nota que a medida que te lo acercas, el deseo se incrementa por ese producto.
3. Pon la mente en blanco (o pedirle que imagine algo totalmente diferente, por ejemplo, una casa abandonada – esta es una elección aleatoria, para cambiar el estado de la mente)
4. Imagina alguna cosa que no aguantes, alguna cosa que no soportes y que te pueda causar hasta asco. Puede ser basura en descomposición, vómito, excremento de perro...cualquier cosa que incluso te pueda crear alguna nausea cuando piensas en ello. Imagina esa imagen en un color oscuro, frio, gris...y nota la sensación desagradable que ocurre en tu cuerpo cuando ese producto o elemento nauseabundo se acerca a tu cara....
5. Pon la mente en blanco (o pedirle que imagine algo totalmente diferente, por ejemplo, una casa abandonada – esta es una elección aleatoria, para cambiar el estado de la mente)
6. Ahora imagina la comida que quieres eliminar de tu alimentación y mézclala con ese elemento desagradable en una licuadora o robot de cocina ...nota el color, olor, del nuevo producto creado...
7. Imagínate ahora la comida de la que quieres tener control acercándose a tu cara, a tu boca y siente esa sensación de argggg
8. Imagina ese producto que te gustaba tanto, con el olor, el sabor, el color de la cosa que es desagradable

¿Como te sientes sobre ese producto ahora? (hace una pausa y continuar con el script correspondiente) Piensa en el dulce o el azucar que tenias muchas ganas de comer y puntua de nuevo de 1 al 10. Siendo 10 muchas ganas y siendo 1 nada. Ahora la puntuación debería haber bajado. Repite los pasos incluso utilizando dramatismo si la persona sigue teniendo ganas de comer el dulce.

**AVERSIÓN PARA ELIMINAR ADICCIÓN AL AZUCAR (2)**

1. Puntua del 1 al 10 las ganas por algo dulce cuando no te puedes controlar. 10 sería lo máximo y 1 lo mínimo. Con esta puntuación nos vamos a guiar para determinar como ha bajado las ganas.
2. Imagina esa comida o dulce que quieres controlar, imagina la textura, el color, el sabor, el olor, incrementa esa sensación como si lo estuvieses saboreando
3. Abre y cierra los ojos
4. Imagina una comida que te resulta realmente desagradable. Una comida que incluso cuando piensas en ella te entran nauseas. Es importante que tengas la sensación y que la sientas realmente. Si no encuentras ninguna comida desagradable, busca algo que realmente te de asco y te resulte desagradable. Imagina el color, el olor, la textura de esa comida que te da repulsión e imagina que la saboreas.
5. Abre y cierra los ojos
6. Ahora imagina que tienes una batidora delante y mezclas el producto dulce que quieres eliminar con ese producto que te da nauseas…imagina como se mezcla en un solo líquido viscoso e imagina acercándote ese líquido a la boca. El olor, el sabor, el color.
7. Sigue añadiendo productos a esa mezcla desagradable mientras imaginas masticando y tragando esa mezcla de dulce con lo que te resulta desagradable. TIENE QUE SABER MUY MAL!
8. Piensa en el dulce o el azucar que tenias muchas ganas de comer y puntua de nuevo de 1 al 10. Siendo 10 muchas ganas y siendo 1 nada. Ahora la puntuación debería haber bajado. Repite los pasos incluso utilizando dramatismo si la persona sigue teniendo ganas de comer el dulce.
9. Cuando la persona piensa sobre el dulce o el azucar y es capaz de dejarlo en el plato sin probarlo, entonces el ejercicio ha sido efectivo.

NOTA: Durante el ejercicio evita que la persona vomite o se ponga enferma realmente. No fuerces demasiado si ves que la persona es muy sugestionable.

**FORMULARIO ANTES DE LA SESIÓN**

Además de las preguntas de la primera sesión, podemos hacer otra serie de preguntas más encaminadas a garantizar la seguridad de la persona:

* Nombre
* Fecha de Nacimiento
* Estado Civil
* Dirección
* Teléfono
* Razón de la visita
* Qué es lo que quieres conseguir
* Qué te está parando para conseguirlo
* Como te está afectando el problema a tu vida
* Has estado hipnotizado antes?
* Miedos o fobias
* Medicación
* Alergias
* Epiléptico, esquizofrenia o psicosis

**PREGUNTAS IMPORTANTES DE LA PRIMERA LLAMADA O CONSULTA**

**Nombre: Fecha:**

1. **¿Por qué quieres eliminar o reducir el consumo de azucar?**
2. **¿Cómo crees que tu vida sería diferente cuando esto cambie?**
3. **¿Cuáles son las cosas que crees que deberías cambiar en tus hábitos?**
4. **¿En qué momentos del día o en qué situaciones consumes más azucar?**
5. **¿Cuáles son los hábitos que tienes actualmente?**
6. **¿Cuáles son los beneficios que conseguirás cuando cambies este hábito?**
7. **¿Cuáles son tus hábitos de ejercicio? ¿Cuál es tu deporte o forma de hacer ejercicio favorito? Investigar**
8. **¿Cómo es tu consumo de agua?**
9. **¿Qué te ha impedido en el pasado tener control?**

**DIARIO DE COMIDA DEL CLIENTE - ADICCIÓN AL AZUCAR**

**(Se entrega al cliente después de la primera sesión)**

* Hora y dia que comen
* Tomar nota de todo lo que comen
* Marcar si la comida era por hambre físico o emocional
* Qué es lo que activó el deseo de comer.
* Qué pensamiento o emoción tuviste justo antes de comer
* Quién estaba contigo
* Donde estabas
* He notado las ganas de comer algo dulce o he tenido pensamientos
* He notado estos cambios positivos

**9 REGLAS DE ORO**

1. COMPLETAR EL DIARIO DE COMIDA POR UNA SEMANA (APUNTA TODO LO QUE COMES PARA DETERMINAR EXACTAMENTE EL PATRÓN)
2. OBJETIVOS (Qué es lo que quiero conseguir)
3. ESCUCHAR EL AUDIO POR LOS PRÓXIMOS 28 DIAS
4. HAZ 3 COMIDAS AL DIA (DESAYUNO, COMIDA Y CENA). EL DESAYUNO MUY SALUDABLE
5. LLEVA UNA PIEZA DE FRUTA SIEMPRE CONTIGO
6. HAZ EJERCICIO 30 MINUTOS AL DIA
7. DUERME AL MENOS 7 HORAS AL DIA O LO SUFICIENTE PARA ENCONTRARTE BIEN SIN ESTAR EXCESIVAMENTE CANSADO
8. BEBE MUCHA AGUA DURANTE EL DIA, ESPECIALMENTE SI SIENTES ALGÚN TIPO DE ANSIEDAD Y ANTES DE LAS COMIDAS SIEMPRE
9. COMIDA MÁS ALTA EN PROTEÍNA. ESTO TE AYUDA A SENTIRTE LLENA MÁS TIEMPO.

**SCRIPT SESIÓN 1 – ELIMINAR ADICCIÓN AL AZUCAR**

INDUCCIÓN + PROFUNDIZACIÓN + CREACIÓN DE LUGAR SEGURO/MÁGICO + LIMPIEZA EMOCIONAL

SUGESTIONES

LIMPIEZA EMOCIONAL (SE TRATA DE UNA PREPARACIÓN ANTES DE COMENZAR CON LAS SUGESTIONES. PUEDE DURAR ENTRE 5-15 MINUTOS, AL MENOS)

Me gustaría que tu poderosa mente subconsciente eliminase cualquier tipo de problema, obstáculo, estrés, o ansiedad que en las últimas horas, días, semanas, meses…has tenido en tu vida

Permite que esa mente subconsciente empiece ahora a soltar cualquier tipo de tensión o estrés, y siéntelo ahora.

Porque tu mente subconsciente conoce más sobre ti que tú mismo, y este es el momento para empezar a soltar esas ataduras.

(PAUSA – TÓMATE UNOS SEGUNDOS DE TIEMPO PARA QUE EL SUBCONSCIENTE SUELTE CUALQUIER TIPO DE ESTRÉS U OBSTÁCULO MIENTRAS LA PERSONA ENTRA MÁS PROFUNDAMENTE EN HIPNOSIS)

Todo aquello que te ha parado o impedido, puedes empezar a soltarlo ahora.

(PAUSA)

Mente subconsciente, siéntelo y suelta ese problema.

Cuando estés seguro que estás preparado para empezar un nuevo capítulo en tu vida, asiente con la cabeza.

Me gustaría que pensases en un momento o situación de tu vida que es feliz y te trae muy buenos recuerdos, imagina el color de esa sensación y empieza a llenar tu cuerpo de esa sensación…de ese color.

Cada hueco que se ha quedado vacío en tu cuerpo ahora por haber soltado ese estrés, esa tensión o ese estrés, empieza a rellenarse y a sentir con ese color sensacional agradable…siéntelo ahora.

Quizás sea un momento que te viene a la cabeza, o una sensación…imagina ese color rellenando cada célula, cada músculo y cada nervio de tu cuerpo con esa esencia ahora…

SUGESTIONES

Ahora que tu mente y tu cuerpo están preparados, nota como cada latido del corazón te lleva más a ese estado de hipnosis donde tu mente subconsciente empieza a hacer los cambios necesarios.

Siente la armonía de tus órganos vitales funcionando conjuntamente como una máquina perfecta. Tu respiración haciéndose más lenta y como tu cuerpo trabaja sin que tú tengas que pensar como se hace.

De la misma forma, eres más consciente de las sensaciones diferentes de tu cuerpo.

Y me pregunto cuáles son los problemas y las consecuencias que esos viejos hábitos tendrían en tu salud y en la vida.

(NOMBRAR LOS PROBLEMAS DERIVADOS DEL AZUCAR QUE HA COMPARTIDO EL CLIENTE. UTILIZA SU INFORMACIÓN DURANTE TODA LA SESIÓN)

Pero ahora tienes un compromiso con tu cuerpo y con tu salud, siguiendo las instrucciones que te ayudan a tener control sobre el azúcar y aceptando únicamente lo que tu mente subconsciente determina para tener más salud.

Eso significa que simplemente tu gusto y tu paladar son mucho más sensible a esa sensación dulce. Aceptando únicamente aquellas cantidades saludables para ayudar a incrementar tu energía y conseguir tus objetivos de salud.

(NOMBRAR LAS RAZONES POR LAS QUE QUIERE ELIMINAR LA ADICCIÓN AL AZUCAR)

(NOMBRAR TODOS LOS BENEFICIOS QUE VA A CONSEGUIR AL CONTROLAR O ELIMINAR LA ADICCIÓN AL AZUCAR)

Y tu cuerpo se siente agradecido por haberle liberado de esa esclavitud, y te levantas con más energía cada mañana. Durante el día pones atención exactamente a todo lo que necesitas para sentirte bien en el largo plazo, de forma natural.

Porque es fácil para ti alcanzar tu objetivo y tu cuerpo y tu mente se siente agradecido por darle la oportunidad de sentirse más saludable. Escucha a tu cuerpo en cada momento.

(NOMBRAR LAS REGLAS DE ORO DEL PROGRAMA DE AZUCAR)

Y tu cuerpo así funciona en armonía y siente esos cambios ahora ya.

Y cada día tu mente subconsciente y tu mente consciente trabajan juntas para seguir mejorando. Porque ese viejo hábito es algo del pasado.

PUENTE FUTURO

Y ahora empiezas a imaginar todas esas sensaciones nuevas de control sobre tu salud, tu cuerpo y tu mente dentro de ti. Y te das cuenta que cada día te sientes más en control y tu cuerpo está cambiando y mejorando….

SALIR DE HIPNOSIS

Y voy a contar del 1 al 5, cuando llegue al 5 abrirás los ojos sintiéndote alerta, refrescado, y estupendamente bien. Con cada número volviendo a la habitación, y más consciente…1, 2…más alerta…3…más fresco…4…y número 5 ojos abiertos y bienvenido de vuelta!!

**SESIÓN REFUERZO AUDIO – ELIMINAR ADICCIÓN AL AZUCAR (cubo de grasa – aversión)**

Lo primero que me gustaría que hicieses es que cerrases los ojos y que empezases a notar las sensaciones en tu cuerpo. Algunas partes de tu cuerpo se pueden sentir más ligeras que otras, mientras que la temperatura es diferente en otras partes del cuerpo.

Y mientras sigues respirando y entrando en ese estado de hipnosis, me pregunto si eres capaz de determinar qué parte de tu cuerpo se siente más ligera que otra. Quizás una pierna, o un brazo, o una mano. Yo no lo se, pero tu mente subconsciente lo sabe y te puede dar una señal para que lo identifiques.

Y da igual si lo identificas más claramente o menos, porque tu mente subconsciente sigue trabajando mientras respiras, y sientes tu latido del corazón. Y con cada latido, entras más profundamente en hipnosis.

Y me pregunto si te has dado cuenta de que tu respiración se puede hacer más lenta, mientras tú profundizas ese estado de hipnosis. Y con cada respiración, con cada palabra, te sientes mejor, y tu mente está preparada para aceptar estas ideas positivas de forma permanente.

Y mentalmente, puedes empezar a contar del número 10 al número 1, y con cada número te encuentras más relajado, tu cuerpo más cómodo y entras más en hipnosis. (PAUSA)

Y me gustaría que pensases en las razones más importantes por las que quieres eliminar esa adicción al azúcar.

Eso es….muy bien

Utiliza ahora todo el poder de tu imaginación, y me gustaría que imaginases que hay un cubo enfrente de ti. Quizás ya hayas visto el cubo anteriormente o quizás sea completamente nuevo.

Me gustaría que imaginases todo el exceso de grasa creada por el azúcar en tu cuerpo y por otro tipo de comida poco saludable. O por exceso de comida. E imagina esa grasa chorreando dentro de ese cubo…Empieza a notar el color, la textura, el olor.

Todo que identifica esa grasa que empieza a chorrear dentro de ese cubo. Nota la consistencia, y el color entre rosado, amarillo.

Permite que tu mente subconsciente empiece a notar ahora todo ese olor, y textura de la grasa acumulada. Quizás puedes imaginar la grasa seca de una sartén, o de un horno después de dejarla reposar durante un tiempo.

Y eso está dentro de tu cuerpo, y empieza ahora a chorrear dentro de ese cubo.

Nota ese olor de toda esa grasa acumulada…hasta que el cubo se llena.

Porque sabes que mucha de esa grasa está causada por el exceso de azúcar y por exceso de comida que tu cuerpo dejó de necesitar.

Mira ese bote y esa textura desagradable, con ese olor que solo atrae a las moscas.

Y mete tus manos dentro de ese cubo, porque te das cuenta que es desagradable que hayas puesto toda esa basura dentro de tu cuerpo.

Imagina ahora, acercando ese líquido viscoso a tu boca…y te das cuenta de lo desagradable que es cuando lo acercas a tu boca, y lo pruebas….arggg

Eso es precisamente en lo que se convierte el azúcar en tu cuerpo, se transforma en grasa que perjudica el funcionamiento correcto de tu cuerpo y de tu mente.

(PAUSA)

Y me gustaría que pensases ahora en cómo está afectando esa dependencia dentro de tu cuerpo.

Tu poderosa mente subconsciente, ahora rechaza toda aquella cantidad de azúcar que sea extra y que se convierte en grasa perjudicial para el cuerpo, incremento de peso, falta de movilidad.

Ese mismo azúcar que está eliminando las señales de saciedad de tu estómago, y hace que comas más de lo que tu cuerpo necesita.

Porque ahora rechazas totalmente cualquier tipo de productos que dañan tu cuerpo de forma que se transforma en grasa. Y esa atracción que tenías antes por el azúcar y los dulces se transforma.

De igual forma que tu mente ahora se transforma para ayudarte a comer más conscientemente y a hacer elecciones saludables.

Escucha las señales de tu cuerpo para poner solamente aquellas cantidades que son saludables para ti.

Porque sabes todos los beneficios que trae a tu vida, a tu familia, a tus relaciones….

(PAUSA)

Y cada día tu control sobre el azúcar y los productos azucarados crece de forma que únicamente pones en tu cuerpo aquello que te hace sentir más saludable. Y aquellas cantidades que son útiles para un perfecto funcionamiento de los órganos.

Y tu mente subconsciente te ayuda a sentir esa sensación de grasa y a visualizar ese bote de grasa viscoso en aquellos productos en contenido alto de azúcar, lo que significa que inmediatamente rechazas aquellas cantidades perjudiciales de forma intuitiva.

Y tu cuerpo así funciona en armonía y siente esos cambios ahora ya.

Y cada día tu mente subconsciente y tu mente consciente trabajan juntas para seguir mejorando. Porque ese viejo hábito es algo del pasado.

**PUENTE FUTURO**

Y ahora empiezas a imaginar todas esas sensaciones nuevas de control sobre tu salud, tu cuerpo y tu mente dentro de ti. Y te das cuenta que cada día te sientes más en control y tu cuerpo está cambiando y mejorando….

**SALIR DE HIPNOSIS**

Y voy a contar del 1 al 5, cuando llegue al 5 abrirás los ojos sintiéndote alerta, refrescado, y estupendamente bien. Con cada número volviendo a la habitación, y más consciente…1, 2…más alerta…3…más fresco…4…y número 5 ojos abiertos y bienvenido de vuelta!!

**SESION 2 ADICCIÓN AL AZUCAR – MEJORA CONTINUADA**

Ahora tu cuerpo conoce exactamente como puede entrar en hipnosis más profundamente mientras se relaja. Soltando tensión, estrés y cualquier tipo de obstáculo que esté en el camino de la consecución de tu objetivo.

Mientras respiras, cada latido del corazón te ayuda a profundizar ese estado de hipnosis, mientras comienzas a notar una sensación de calma y tranquilidad.

Tu mente subconsciente conoce exactamente qué hacer para que tu cuerpo se relaje mucho más y con cada respiración suelta tensión y estrés, mientras entras en hipnosis, más y más profundamente

Tu subconsciente conoce exactamente cómo hacer que tu cuerpo sepa exactamente los productos que le revitalizan, rejuvenecen y le llenan de energía. Esa intuición que cada vez es más insistente cuando pones en tu cuerpo productos saludables, que fortalecen tu sistema inmune.

Y podemos agradecer a tu poderosa mente subconsciente que está ayudándote a hacer los cambios para comer más saludablemente, hacer más ejercicio, mover tu cuerpo y evitar que la comida se transforme en grasa. El metabolismo funciona perfectamente haciendo que se queme la energía sobrante, por medio del ejercicio y la intuición de saber en cada momento lo que tu cuerpo necesita.

Te has liberado de la cárcel del azúcar que te tenía atrapado y tenía poder sobre ti. Porque ahora cada vez tienes más poder sobre el azúcar y esos productos que perjudicaban tu salud, tu bienestar y tu mente.

Porque puedes sentirte bien mientras estás alcanzando esos objetivos (NOMBRAR LOS OBJETIVOS Y LAS MEJORAS QUE LA PERSONA ESTÁ CONSIGUIENDO)

Las dificultades con el azúcar es algo del pasado y cada vez estás más conectado a tu cuerpo para darle exactamente lo que necesita en cada momento para funcionar de forma perfecta.

Y puedes empezar a escuchar a tu estómago y a tu poderosa mente subconsciente cuando es el momento de parar de comer…dulce, salado…y en cuanto sientes que es el momento rechazas cantidades perjudiciales para tu salud, tu sistema inmune.

Simplemente, notas que esos pensamientos que en el pasado te llevaban a comer comida basura y con azúcar, ahora se desvanecen rápidamente porque escuchas a tu mente subconsciente. Escuchas a tu cuerpo y solo pones productos que le ayudan a sentirse bien, con energía y salud.

Y en tu propia mente, te das cuentas de las alternativas que has generado y todos los cambios que se están produciendo en tu forma de pensar, de comer, de sentir. Has aprendido la forma de eliminar la ansiedad o necesidad de comer productos que tenían más poder sobre ti y que te prometían un placer rápido.

Has decidido cuidarte más y has ganado control sobre el azúcar, porque tu mente subconsciente conoce exactamente la cantidad necesaria para que tengas energía. Y rechaza todo lo sobrante, porque se convierte en grasa.

Y me pregunto qué te hubiese dicho tu cuerpo si hubiese podido hablar, sobre la cantidad de azúcar que le ponías, lo poco que le escuchabas. Imagínate los mensajes que te hubiese dicho. Sin embargo ahora, tu comunicación con tu cuerpo es mucho más sana y tu relación más saludable, porque has pasado de sentir la decepción del pasado.

Te centras en el presente y darle a tu cuerpo todo lo que le hace sentir bien. Incluso esa necesidad del pasado se ha transformado y has dejado de prestar tanta atención….

Simplemente, esa dependencia es algo del pasado y empiezas a vivir un presente y un futuro más sano (HABLAR DE LOS BENEFICIOS PARA LA PERSONA)

PUENTE FUTURO

Y ahora empiezas a imaginar todas esas sensaciones nuevas de control sobre tu salud, tu cuerpo y tu mente dentro de ti. Y te das cuenta que cada día te sientes más en control y tu cuerpo está cambiando y mejorando….

SALIR DE HIPNOSIS

Y voy a contar del 1 al 5, cuando llegue al 5 abrirás los ojos sintiéndote alerta, refrescado, y estupendamente bien. Con cada número volviendo a la habitación, y más consciente…1, 2…más alerta…3…más fresco…4…y número 5 ojos abiertos y bienvenido de vuelta!!

**SESION 3 - AVERSIÓN CON MEZCLA DE PRODUCTO DESAGRADABLE**

INDUCCIÓN + PROFUNDIZACIÓN + CREACIÓN DE LUGAR SEGURO/MÁGICO

SUGESTIONES

Me gustaría que en tu mente fueses a un tiempo o un lugar donde estás relajado quizás un tiempo atrás unas vacaciones un tiempo con amigos con la familia simplemente vete a ese tiempo en tu mente, donde te sientas más relajado quizás en algún lugar las montañas o en el campo en algún lado en la playa o quizás en las montañas.

Eso es permite que tu mente se relaje mientras que entras más profundamente en hipnosis.

Porque te das cuenta de todos los cambios y todas las mejoras. Y te gustaría seguir mejorando tu cuerpo, tu mente.

Me gustaría que pensases las razones más importantes para ti para seguir siendo y teniendo salud. Para estar completamente libre de aquellos hábitos viejos.

Es fácil de alcanzar para ti porque tu cuerpo solo necesita 3 comidas al día eligiendo las comidas que sirven mejor a tu cuerpo simplemente respondiendo a lo que tu cuerpo necesita y comiendo para satisfacer el hambre físico, el hambre real.

Esta es una parte de ti que conoce todo sobre ti para que seas más saludable

Me gustaría que imaginases una mesa con algo dulce, una pieza de chocolate, un postre o algún producto que quieres controlar o eliminar de tu alimentación. Siente, huele, imagina la textura de ese producto en tu boca y en tus sentidos.

En el otro lado, imagina otra mesa con una comida que odias, empieza a notar todo lo que odias de esa comida. Nota el color, la textura, e incluso, acércatelo a la boca….

Ahora me gustaría que imaginases que coges una cuchara y pones en esa cuchara un trozo del pastel o de chocolate con un trozo de esa comida que odia. Y según te lo acercas a tu boca, notas el color extraño, el olor…y según te lo acercas a la boca…notas que es un sabor muy desagradable…

Y nota siente esa mezcla con un sabor cada vez más fuerte en la boca…

Porque cada vez que tengas un pensamiento de esa comida que te costaba controlar, esa sensación desagradable queda en tu mente. Lo que significa que rechazas totalmente y decides consumir una pieza de fruta o algo nutritivo para tu cuerpo.

Eligiendo las comidas que son correctas para ti, cada es más sencillo. Porque has dejado esa prisión del azúcar y te has convertido en una persona que se cuida y se siente mejor.

Y tu mente subconsciente te ayuda a crear todas esas alternativas que te hacen sentir mejor cada día. Salud.

Me gustaría que pusieses en tu mente ahora esa imagen de ti, sintiéndote muy bien y haz esa imagen más brillante en tu mente.

Además hay un ejercicio físico que se ajusta a tu vida y puedes empezar a desear que quieres más ejercicio.

Y cada día estás mucho más relajado mucho más tranquilo. Es mucho más fácil la elección de las comidas y cada día sientes los efectos de los cambios que estás experimentando porque tu elección es mucho más saludable.

Y me gustaría que vieses en tu mente ahora todas las razones por las que has decidido este cambio

Y empiezas a conectar con tu cuerpo y empiezas a notar todas las mejoras. Empieza a notar ahora todos los nuevos hábitos, las rutinas que son parte de tu vida.

Puedes hacer las elecciones que son saludables para ti sintiéndote bien sintiéndote con ganas de seguir creciendo cada día, como persona saludable.

PUENTE FUTURO

Y ahora empiezas a imaginar todas esas sensaciones nuevas de control sobre tu salud, tu cuerpo y tu mente dentro de ti. Y te das cuenta que cada día te sientes más en control y tu cuerpo está cambiando y mejorando….

SALIR DE HIPNOSIS

Y voy a contar del 1 al 5, cuando llegue al 5 abrirás los ojos sintiéndote alerta, refrescado, y estupendamente bien. Con cada número volviendo a la habitación, y más consciente…1, 2…más alerta…3…más fresco…4…y número 5 ojos abiertos y bienvenido de vuelta!!