



Módulo 6

Hipnodelgazamiento

Índice

Parte 1

1. Definición Hipnodelgazamiento
2. Objetivos

Parte 2

3. Dificultades adicionales que encuentran las personas de desean adelgazar
4. Especialización en la hipnosis para adelgazamiento
5. Funciones de las dietas a corto/medio/largo plazo
6. Distribución de las sesiones
 - 6.1. Estructura de una sesión
 - 6.2. Tipos de programas
 - 6.3. Estructura modelo de una sesión
7. Diferentes técnicas para la intervención con hipnodelgazamiento y las siete reglas de oro
 - 7.1 Técnicas
 - 7.2 Siete reglas de oro



Módulo 6

Hipnoadelgazamiento

Parte 1

1. Definición de hipnoadelgazamiento

Se trata de la utilización de la hipnoterapia para realizar un proceso de adelgazamiento.

La compulsión por la comida genera un ciclo muy similar al que se produce en las adicciones (sobre todo a nivel emocional y/o hormonal). Para el/la terapeuta el trabajo consiste en centrarse sobre todo en la parte emocional y no tanto a nivel hormonal.

A continuación, se incluye un ejemplo de la relevancia de la parte emocional para poder adelgazar: Ante un diagnóstico de hipotiroidismo cuando el médico explica al paciente los síntomas y que tenderá a engordar, provoca una sugestión tan impactante en el paciente que casi le puede llegar a resultarle imposible adelgazar.

¿Qué sucede a nivel hormonal al comer?

Al ingerir alimentos (principalmente carbohidratos azucarados), se produce una subida rápida de glucosa en sangre (se eleva la insulina y se crea una sensación de bienestar).

Cuando estos niveles de insulina en sangre bajan, se produce a su vez una disminución de la energía que se puede confundir con hambre real, se tiende a pensar que hay hambre y reaparece la necesidad de comer de nuevo.

2. Ojetivos de la hipnoterapia para adelgazamiento

El objetivo más importante es ayudar a mejorar los hábitos relacionados con la alimentación y la salud, más allá del control de peso diario que es un hecho bastante desmotivador en sí. Se trata de cambiar la mentalidad de la persona. El éxito del



tratamiento para adelgazar con hipnosis no lo puede determinar exclusivamente el peso que indica la báscula, sería muy frustrante para la persona.

Hay que diferenciar el hambre físico del hambre emocional.

El hambre físico es real y lo experimenta el cuerpo cuando necesita nutrientes para vivir. El cuerpo humano dispone de reservas y puede llegar a estar incluso 60 días sin comer. Sin embargo, existen creencias muy arraigadas en el subconsciente como es presuponer la necesidad de ingerir nutrientes cada día.

La industria alimentaria junto a la publicidad, ha adiestrado a la población a comer 4 o 5 veces al día para poder sostener sus ganancias económicas y mantener la adicción constante a la comida.

Cuando los niveles de insulina bajan, se produce la necesidad de ingerir azúcares, carbohidratos, etc. La drogadicción está asegurada. El hecho de que el número de diabéticos en el mundo siga aumentando anualmente es ya una realidad.

La publicidad bombardea para suscitar el hambre constante.

El hambre emocional o imaginario es aquel que se siente al cubrir una necesidad emocional: ansiedad, miedo, estrés, nerviosismo, comer por aburrimiento, por soledad, por protección, para olvidar el dolor físico, etc.

Las ganas de comer para paliar esos estados, es un proceso similar al que produce una adicción.

Perder peso es diferente a adelgazar. Ambos son una consecuencia del cambio de hábitos, pero **adelgazar supone cambiar el estilo de vida de forma permanente.**

Por tanto, primero se han de cambiar hábitos para conseguir adelgazar.

Para realizar un cambio de identidad en el subconsciente, se han de revisar los programas mentales que tenemos sobre nuestro cuerpo. Estos programas sobre la alimentación se han ido incorporando desde la infancia, por lo que están muy arraigados y memorizados. Todo lo aprendido, leído, visto u oído sobre la alimentación, cómo se relacionan las personas entre ellas y qué sienten al respecto influye directamente en el proceso de adelgazamiento.

Cambiar los programas mentales



Se pueden **modificar estos programas mentales, cambiando las emociones, o generando hábitos más saludables hasta conseguir mantenerlos de forma duradera.**

Para ello, se pueden hacer sugerencias positivas como comer más en casa, caminar diariamente, incluir nuevas formas de cocinar con menos grasas y azúcares y buscar (cada mañana) motivaciones diferentes para vivir de forma más sana.

Comer despacio, masticar lentamente cada bocado, poner atención a la comida, parar de comer una vez saciados, hidratarse constantemente, ingerir porciones más reducidas, hacer ejercicio físico, hacer una selección de alimentos más saludables.

Parte 2

3. Dificultades adicionales que encuentran las personas de desean adelgazar

- Ansiedad por comer
- Compulsión
- Ingesta de porciones excesivamente grandes
- Adicciones varias: comida basura, alcohol, bebidas azucaradas, adición al azúcar y/o al chocolate
- Falta de conocimientos básicos sobre nutrición
- Falsos mitos

4. Especialización en la hipnosis para adelgazamiento

La especialización en hipno-adelgazamiento es de alta demanda, ya que muchas personas, después de haber realizado infinidad de dietas, han llegado a la conclusión que quizás el problema se encuentre en su interior y en sus programas mentales en relación a la comida.

De la misma manera, como terapeuta de hipno-adelgazamiento, se sugiere crear paquetes/programas de varias sesiones que ayuden a tener un seguimiento de ayuda a



la persona que quiere realizar un cambio a nivel interno, para poder así adelgazar y realizar el cambio externo que está buscando.

5. Funciones de las dietas a corto/medio/largo plazo

Focalizarse en **una dieta a corto plazo** significa colocar la báscula en el centro de atención única y exclusivamente. Lo cual supone obviar que **los resultados deseados (sobre bajar de peso) pueden demorarse en llegar**. Adelgazar supone un reto en el que influyen muchos aspectos y está asociado a múltiples eventos y situaciones en los que intervienen otras personas a su vez (celebraciones, fiestas, eventos, etc.)

Sin embargo, suele suceder que estas dietas a corto plazo acaban por no funcionar al 100%, porque tienen un enfoque muy limitado (se centran en qué alimentos comer y en el peso que indica la báscula).

Sin embargo, **realizar una modificación de hábitos en torno a la salud y cambiar el enfoque a una perspectiva más amplia y holística, aunque en principio parece un proceso más lento, los resultados acaban siendo más permanentes.**

6. Distribución de las sesiones:

6.1. Estructura de una sesión de adelgazamiento:

- Sesión de consulta para ver las necesidades y motivaciones (Se informa del programa adecuado a la persona)

6.2. Tipos de programas:



- Generalmente, se ofrece un programa de entre 3 y 5 sesiones (hipnoadelgazamiento banda gástrica con hipnosis y reducción de estómago virtual, hipnoayuno) por el que se cobra un precio fijo.
- Después del programa, se pueden ofrecer sesiones mensuales de seguimiento y acompañamiento.

6.3. Estructura modelo de una sesión

6.3.1 Sesión 1 sin aplicar banda gástrica:

- Inducción
- Profundización
- Lugar seguro
- Limpieza emocional
- Incrementar autoestima (fortalecer a la persona, en qué momentos siente confianza en sí misma)
- Re-encuadre en 6 pasos o
- Los dos caminos (cruce de caminos)
- Sugestiones directas positivas (son ideas sobre lo que la persona quiere oír)
- Futuro deseado

Se puede establecer conexión entre mente y estómago (para conseguir que la persona imagine la realización de una intervención quirúrgica de reducción de estómago con banda gástrica, que tome consciencia de su cuerpo y de aquellas necesidades relacionadas con la alimentación).

Además de utilizar el método de banda gástrica con hipnosis, se recomienda utilizar otras técnicas vistas en los módulos anteriores. **El programa se ha de personalizar a medida de la persona**, conociendo su problemática específica: adicciones al chocolate, bloqueos determinados, exceso de picoteo entre comidas, ingesta de porciones



demasiado grandes, etc..... Es decir, se pueden incluir otras herramientas como las regresiones, curación del niño interior, ejercicios de PNL, limpieza emocional, etc.

Cambiar de hábitos supone mucho más que perder peso. Estos cambios (después de la primera sesión) se pueden traducir por ejemplo en una disminución de la necesidad de comer azúcar, en el hecho de comenzar a desinflarse, en la aparición por el gusto de hacer deporte o caminar, en disponer de más energía, o gustarse más a sí mismo/a. Se trata de despertar nuevas emociones, y conseguir la implicación y apoyo de la familia para ayudar a realizar los cambios esperados.

Una operación quirúrgica hospitalaria para reducir el estómago tampoco garantiza el éxito absoluto de los resultados. **Para alguien que tiene obesidad mórbida o quiere adelgazar muchos kilos es recomendable utilizar banda gástrica con hipnosis (aunque es útil para la gran mayoría de personas que quieren adelgazar).** La persona que quiere adelgazar tiene que estar completamente preparada y convencida, el terapeuta no dispone de varita mágica para que esa persona realice el programa y obtenga los resultados deseados. Esto viene a explicar que el terapeuta no ha de cargar con la responsabilidad del éxito o fracaso del programa.

6.3.2 Sesión 2

Preguntar por las mejoras observadas con los cambios de hábito desde la sesión anterior.

Felicitar a la persona es importante y no centrarse en la báscula, sobre todo en lo positivo de los cambios y que éstos se producen a medio plazo, la persona tiene que tener paciencia. Ver si se necesita **hacer algún reajuste concreto** y solucionarlo según lo que la persona demande y/o necesite.

Las sesiones posteriores se han de adaptar a las necesidades de la persona.

Es muy importante trabajar el factor emocional, los obstáculos, los cambios de hábitos y las mejoras.

7. Técnicas para la intervención con hipnoadelgazamiento y las 7 reglas de oro.



7.1 Técnicas

- Realizar un anclaje frente a determinados momentos en los que se siente compulsión por comer. A través de un gesto, por ejemplo, se induce a que piense alguna otra cosa que le recuerde cosas positivas.... se refiere al condicionamiento clásico de Paulov, ya visto en otro módulo anteriormente (PNL):
“Cuando ocurre X, me siento Y”. A esto se llama cortocircuito neuronal.
- Comunicación entre partes subconscientes (visual con símbolos en las manos), PNL (comportamiento no deseado).
- Aumentar la autoestima, reconectar con el/la niño/a interior, fortalecer éxitos del pasado, mirar a través de los ojos del amor, perdonar a alguien o a sí mismo, buscar recursos en otras personas que sí los tengan, evocar emociones o sensaciones positivas.
- Cambio de Submodalidades, se trata de cambiar las imágenes asociadas a hechos y memorias perturbadoras, para aliviar el sufrimiento y el dolor...
- Blow Out Compulsion (Técnica de aversión, para aplacar compulsiones respecto de la comida).
- Rueda giratoria para aliviar el dolor.
- Metáforas (imágenes que se pueden asociar a otras herramientas, como por ejemplo mochila que hay que vaciar de piedras, o globos que se sueltan y alejan, puente que se cruza al lado saludable).
- Sala de control para incrementar o reducir emociones.
- Conexión entre mente-cuerpo-estómago.
- Limpieza emocional: soltar residuos, luz/energía blanca, válvula de escape, olla a presión, volcán a punto de estallar.
- Cruce de caminos/carreteras (camino del cambio vs. camino de no hacer nada).
- Reflejo en el espejo (sentir la nueva imagen habiendo hecho los cambios deseados).
- Doble percepción (sentir el sufrimiento o la alegría desde los ojos del amor).
Que alguien con un problema de obesidad mórbida, por ejemplo, sienta el



dolor a través de los ojos del amor de un ser querido, que perciba el sufrimiento que tiene de verte en una situación de peligro y poca salud.

- El semáforo mental (elecciones nutritivas de alimentos: color rojo-evitar, color ámbar-precaución y moderación, color verde-nutritivo para el cuerpo).
- Motivación para el ejercicio (anclar la sensación que se produce después de haber hecho ejercicio). Que la persona logre cambiar su mentalidad para conseguir ir al gimnasio sea disfrutar. Y que resulte desagradable quedarse en casa sin hacer ejercicio.
- Regresiones multilineales seguras (visto en módulo 4).
- Banda gástrica y reducción de estómago virtual consiste en ayudar a la persona a imaginar que, a través de una operación quirúrgica, le reducen su estómago al tamaño de una pelota de golf.

7.2 Reglas de oro (Cognitivo conductual)

La 7 reglas de oro que se explican a continuación, se han de integrar y realizar con rigurosidad para conseguir el objetivo final deseado que es adelgazar cambiando los hábitos alimenticios.

7.2.1 Comer despacio y poner atención a lo que se come. Masticar despacio y evita las distracciones comiendo.

7.2.2 Comer cuando se tiene hambre real (físico)

7.2.3. Comer de todo. No es una dieta

7.2.4. Parar de comer una vez saciado o cuando ya no se siente más

7.2.5. Beber entre 1,5 y 3 litros de agua al día

7.2.6. Hacer ejercicio al menos 30 minutos al día

7.2.7. Escuchar el audio.

