

Elogii pentru *Vizualizare pentru scădere în greutate*

„Nu numai că Jon Gabriel este autentic în misiunea sa de a-i ajuta pe alții dar, datorită propriei experiențe de scădere în greutate și a abilităților dobândite de el pe parcurs, oamenii reacționează bine la metoda sa. Dacă e să citești o singură carte despre cum să-ți concentrezi mintea ca să scazi în greutate pe termen lung, aceasta ar trebui să fie.”

- Jason Vale (alias Juice Master), autor de bestselleruri, speaker motivațional și lifestyle coach

„Însăși ființa lui Jon Gabriel rezonază cu adevărul și puterea. Ce a făcut el este la îndemâna noastră, a tuturor. Recomand din toată inima ultima sa carte despre vizualizarea pentru scădere în greutate.”

- Dr. Christiane Northrup, autoare a bestsellerului *New York Times* "Women's Bodies, Women's Wisdom and The Wisdom of Menopause" („Corpurile femeilor, înțelepciunea femeilor și înțelepciunea la menopauză”)

„Jon Gabriel oferă modalități simple, practice de folosire a vizualizării pentru a ajuta la reducerea stresului și a crea obiceiuri sănătoase de viață, care pot duce la o scădere în greutate trainică și de durată.”

- Dr. Mark Hyman, autor al bestsellerului Nr. 1 *New York Times* "The Blood Sugar Solution 10-Day Detox Diet" („Rezolvarea problemei glicemiei – dieta de detoxificare de 10 zile”)

„Scăderea în greutate rapidă și de durată nu are legătură cu ce mănânci sau cu ce efort fizic depui. În noua sa carte, Jon Gabriel oferă strategii simple și ușor de implementat de reducere a stresului și eliminare a altor bariere care creează rezistență în privința scăderii în greutate. Dacă faci totul corect, dar tot nu scazi în greutate, vizualizarea s-ar putea să furnizeze piesa lipsă crucială a puzzle-ului. O recomand cu căldură!”

- JJ Virgin, celebră expertă în nutriție și fitness și autoare de bestselleruri *New York Times*

„Când vine vorba de scăderea în greutate, mintea este la fel de importantă ca și corpul. Eu tot spun că nu e vorba doar despre ce consumi – e și despre ce te consumă. În această carte, Jon Gabriel predă modalități simple și practice de a-ți folosi mintea pentru a-ți transforma complet corpul.”

- Kris Carr, autoare a bestsellerului *New York Times* "Crazy Sexy Kitchen" („Bucătărie nebună și sexy”)

„Vindecarea lui Jon Gabriel și profunda sa refacere transpar cu adevărat în aceste pagini. El îți arată cum să-ți folosești mintea ca să te ajute să scazi în greutate și ca să-ți repara corpul la nivel celular. Beneficiile hormonale ale vizualizării sunt bine documentate, și le recomand cu căldură.”

- Dr. Sara Gottfried, autoare a bestsellerului *New York Times* "The Hormone Cure" („Cura de hormoni”)

„*Vizualizarea pentru scădere în greutate* este revoluționară. Dacă faptul că-ți folosești mintea ca să scazi în greutate pare prea simplu ca să fie adevărat, atunci n-ai experimentat încă puterea căilor neuronale ale propriului creier în biochimia corpului tău. Metoda Gabriel este ușoară, foarte fezabilă și funcționează!”

- Donna Gates, fondatoarea Ecologiei corpului și autoarea volumelor "The Body Ecology Diet" („Dieta ecologiei corpului”) și "Body Ecology's Guide to Growing Younger" („Ghidul ecologiei corpului pentru întinerire”)

„Dacă ai inima frântă în urma tentativelor nereușite de scădere în greutate și ai obosit să te simți în război cu propriul corp, este timpul să citești această carte. Plină de studii care îți deschid ochii, de instrumente puternice și de sfaturi practice, aceasta te va ghida spre valorificarea puterii proprii minți și propriului corp, pentru a reuși să scazi în greutate (și să duci o viață) cum dorești!”

- Jessica Ortner, autoarea bestsellerului *New York Times* "The Tapping Solution for Weight Loss and Body Confidence" („Soluția tapotării pentru scădere în greutate și încredere în corp”

„Scăderea în greutate înseamnă cu mult mai mult decât calculul caloriilor. Există nenumărați factori biochimici, mentali și emoționali care intră în ecuație. Această carte oferă instrumente inovatoare pentru a te ajuta să înțelegi și să abordezi multe dintre aceste considerente non-calorice, în scopul de a transcende numărarea de calorii și a te bucura de o scădere în greutate practică și permanentă.”

- Jonathan Bailor, autor al bestsellerului *New York Times* "The Calorie Myth" („Mitul caloriilor”)

„Îmi plac la nebunie vizualizările lui John Gabriel. Au devenit o parte integrantă din rutina mea matinală. Acum îmi încep ziua cu cadrul pe care numai el îl poate oferi, care include recunoștință, concentrare, și îmi clarific toate intențiile zilnice – ghidată de vocea lui duioasă.”

- Khaliah Ali, fiica legendarului boxer Muhammad Ali, autoare de bestseller, designer și oratoare

„Jon Gabriel este una dintre cele mai importante voci din universul nutriție și scăderii în greutate. Pregătește-te pentru o carte despre diete care nu seamănă cu nicio alta. El a scris un ghid unic, plin de informații și ușor de citit, pentru a administra problema greutății. O să ai parte de o mulțime de strategii și perspective grozave, toate învelite într-o abordare cu adevărat holistică. Recomand cu căldură.”

- Marc David, autor de bestseller și fondator al Institutului pentru Psihologia alimentației

„În medicina mea funcțională și practica medicală anti-îmbătrânire, scăderea în greutate este una dintre problemele cel mai dificil de abordat cu pacienții mei. De 30 de ani n-am întâlnit niciodată pe nimeni care să fi pierdut cu succes peste 90 kg și să fi rămas așa definitiv, până l-am cunoscut pe Jon Gabriel. Când Jon vorbește despre scăderea în greutate, eu îl cred din toată inima. El este dovada vie, în carne și oase, a ceea ce funcționează.”

- Dr. Howard Liebowitz, directorul Liebowitz Longevity Medicine

„Această carte este creată în urma căutării neobosite a lui Jon pentru o transformare remarcabilă. O să simți că îți vorbește direct, cu înțelegerea și compasiunea care pot apărea doar atunci când cineva a bătut drumul. Acesta este o carte care te ajută să înțelegi cum să-ți valorifici puterea personală pentru a-ți găsi greutatea perfect naturală fără diete dure.”

- Julie Daniluk, nutriționist, gazdă TV și autoare a bestsellerului "Slimming Meals That Heal" („Mâncăruri de slăbit care vindecă”)

„Cei mai puternici tămăduitori sunt aceia care s-au vindecat pe ei înșiși. Jon Gabriel a scris cea mai bună carte despre scăderea în greutate. Punct. El se ocupă mai degrabă de problemă, decât de simptom, și te invită să-ți rezolvi cauzele și împrejurările care au contribuit la obezitate. El nu vinde poțiuni magice, remedii rapide sau promisiuni îndoielnice. Ți oferă o oportunitate de a găsi izvorul puterii în tine însuși.”

- Frank Ferrante, vedeta documentarului *May I Be Frank (Pot să fiu franc)*, prezentat în *Hungry For Change (Foame de schimbare)*

„Cu *Vizualizare pentru scădere în greutate* Jon pune în evidență o armă secretă pe care o avem toți: puterea minții. Noi am experimentat personal puterea uimitoare a vizualizării și recomandăm cu căldură această carte tuturor.”

- Jayson și Mira Calton, autori ai „Rich Food, Poor Food and Naked Calories” („Alimente bogate, alimente sărace și calorii goale”) și creatori ai Nutreince: Multivitamina reinventată

„Abilitatea lui Jon de a conecta vizibilul și invizibilul prin procesul de vizualizare este profundă. Abordarea lui față de transformarea corpului și sănătatea optimă este cu adevărat unică și certifică una dintre cele mai puternice legături cunoscute de om, aceea dintre minte și corp. Această carte este cel mai bun ghid al tău pentru vizualizare și pentru crearea corpului și stării de sănătate a visurilor tale!”

- James Colquhoun, realizator al filmelor *Food Matters (Probleme de alimentație)* și *Hungry for Change (Foame de schimbare)* și autor al bestsellerului *Foame de schimbare*

„Jon Gabriel este unul dintre cei mai lucizi lideri autentici ai timpului nostru. Vizualizările lui vindecă principala cauză a creșterii în greutate. Dacă ai încercat orice altceva și nimic n-a funcționat, îți sugerez cu căldură să citești această carte.”

- Brittany Watkins, fondatoarea Metodei Watkins de tapotare pentru scădere în greutate

„Într-o lume în care numărarea caloriilor și dietele stricte au o rată foarte mare de eșec, avem nevoie de o nouă schimbare în modul nostru de gândire, iar Jon a scris o carte atât de necesară. Această carte fantastică este o schimbare de paradigmă în scăderea în greutate și în starea de sănătate a corpului.”

- Donna Schwenk, scriitoare și fondatoare a Vieții alimentare cultivate

„Mai presus de alegerile conștiente, scăderea în greutate necesită schimbări permanente la niveluri mai profunde, care pot fi realizate prin puterea vizualizării. Din această carte vei învăța cum să te simți profund în siguranță și relaxat, astfel încât acea greutate în plus să se poate topi cu ușurință. Jon îți arată cum să-ți trezești intuiția, astfel ca a face alegeri sănătoase să devină a doua ta natură și să devii suplu să devină floare la ureche.”

- Jena la Flamme, autoarea cărții „Pleasurable Weight Loss” („Scădere în greutate plăcută”)

„Jon comunică la nivel înalt informații spirituale și științifice, într-un mod nu numai accesibil, dar este și o lectură plăcută. Această carte îți oferă instrumente solide pentru a activa centrul de control al misiunii în mintea ta, astfel încât să poți crea un corp și o viață pe care să le adori.”

- Emily Fletcher, fondatoarea Centrului de meditație Ziva

Jon Gabriel

VIZUALIZARE PENTRU SCĂDERE ÎN GREUTATE

Ghidul Metodei Gabriel de folosire a minții
pentru transformarea totală a corpului tău

Traducere din limba engleză:
Lucia Comănescu

 ACT și Politon

2016

Tatălui meu, regretatul dr. Leonard Abrams, care m-a învățat vizualizarea la frageda vârstă de zece ani. Când îmi dau seama de influența pe care continui s-o ai asupra vieții mele și asupra sutelor de prieteni, membri ai familiei și colaboratori care te iubesc și te adoră, înțeleg pe deplin înțelesul vorbei „timpul iubește eroii”.

CUPRINS

<i>Introducere: Cum m-a ajutat vizualizarea să scad în greutate 100 kg</i>	9
Capitolul 1: Slăbește dinspre interior spre exterior	19
Capitolul 2: De ce funcționează vizualizarea	31
Capitolul 3: Topești stresul, topești grăsimea	45
Capitolul 4: Depășește trauma și teama	57
Capitolul 5: Accesează biologia propriilor convingeri	67
Capitolul 6: O convingere, un leac	81
Capitolul 7: Căi spre obiceiuri sănătoase	89
Capitolul 8: Redescoperă bucuria de a face mișcare	99
Capitolul 9: Obține suplețea dormind	109
Capitolul 10: Ucide poftele alimentare și dependențele	119
Capitolul 11: Șapte pași spre o vizualizare perfectă	127
Capitolul 12: Marea lume a practicilor minte-corp	137
Capitolul 13: Scăderea intuitivă în greutate	147
Capitolul 14: Alimentația demistificată	155
Capitolul 15: Crearea vieții visurilor tale	165
Capitolul 16: 16 săptămâni spre transformarea totală	171
<i>Anexa A: Întrebări frecvente</i>	177
<i>Anexa B: Vizualizări ghidate pentru provocarea de transformare totală, în 16 săptămâni, prin vizualizare</i>	185
<i>Note</i>	229
<i>Despre autor</i>	237

INTRODUCERE

Cum m-a ajutat vizualizarea să scad în greutate 100 kg

Ai ales cartea de față pentru un motiv: ai încercat să scazi în greutate și n-a funcționat. Probabil crezi că dieta a dat greș. Poate crezi că ai dezamăgit antrenorii de fitness și medicii care ți-au oferit atâtea sfaturi de-a lungul anilor. În acest moment, aproape sigur că te simți dezamăgit de tine însuși. Înainte de a merge mai departe, dă-mi voie să lămuresc ceva. N-ai dat greș cu dietele; acele diete *ți-au înșelat așteptările*.

Realitatea statistică arată că dieta restrictivă nu funcționează niciodată pe termen lung. Dacă ar fi funcționat, toți am arăta fabulos și nimeni n-ar fi nevoit să mai scrie vreodată vreo carte despre scăderea în greutate. În schimb, lună de lună apare o dietă nouă, care promite să dezvăluie secretele pentru pierderea a „5 kilograme în 10 zile” sau „Cum să arzi grăsimea în mod miraculos!” Fără îndoială, autorii și experții din spatele acestor programe au cele mai bune intenții, însă toate dietele sunt create în jurul aceleiași premise greșite, conform căreia singura modalitate de a scădea în greutate este prin efort, prin puterea voinței și prin restricție. Practic, sfârșești prin a intra într-un război cu propriul corp, prin a lupta împotriva poftelor zi și noapte, sperând, în ciuda oricărei nădejdi, că poți cumva să continui lupta pentru tot restul vieții tale. Realitatea tristă este că toate dietele au eșecul încorporat în însăși structura lor.

Dieta restrictivă pur și simplu nu se adresează cauzelor reale care ne determină să creștem în greutate în primul rând, prin urmare aceasta nu rezolvă problema. Sigur, poți să te silești să scazi în greutate într-un timp scurt prin reducerea caloriilor sau prin evitarea alimentelor problematice. Dar dacă organismul tău te forțează să mănânci mai mult sau să poftești alimentele nepotrivite, sfârșești prin a te lupta cu propriul organism. Mai devreme sau mai târziu, corpul tău va învinge. Poți să controlezi pentru un timp ce mănânci, dar nu poți să controlezi cât de foame îți e sau la ce fel de alimente poftești. Dacă nu ajungi în inima problemei, corpul tău îți va submina eforturile provocându-ți o foame de nesăturat pentru toate alimentele nepotrivite.

Mai degrabă decât să lucrezi împotriva corpului tău, există o altă soluție extrem de eficace: poți să folosești vizualizarea pentru a face ca mintea și corpul tău să lucreze împreună. Este o abordare accesibilă oricărei persoane cu o minte deschisă. Metoda prezentată în cartea de față reprezintă o schimbare completă de paradigmă care furnizează rezultate fenomenale, și nu va trebui să lupți sau să-ți privezi corpul în niciun fel. Ești pe cale să înveți o abordare holistică minte-corp care face scăderea în greutate nu numai posibilă, ci chiar ușoară și durabilă. Pas cu pas, te voi învăța cum să lucrezi *cu* corpul tău, mai degrabă decât împotriva lui, pentru a te transforma total dinspre interior spre exterior.

De ce ar trebui să mă ascuți? Ajunsesem să cântăresc 185 kg. Am suferit de obezitate morbidă, sănătatea și viața îmi erau în pericol și nu știam cu certitudine decât că trebuia să găsesc o soluție. Cu experiența mea în biologie și cu o motivație personală extremă, am devenit un cercetător fanatic în domeniul biomedical. Timp de unsprezece ani am încercat toate dietele – de la cea cu conținut scăzut în grăsime la cea fără grăsime, de la cea bogată în proteine la cea cu foarte puțini carbohidrați, și tot ce exista între ele –, le-am încercat pe toate.

Am lucrat îndeaproape cu regretatul dr. Robert Atkins (faimos pentru Dieta Atkins), care mă puneă să mănânc slănină și ouă la micul dejun, friptură și smântână la cină; în final, când n-am

reușit să scad în greutate cu programul lui, n-a făcut decât să țipe la mine că eram atât de gras. Am continuat sub supravegherea foarte apreciatei echipe medicale de la Institutul Pritikin din California, încercând abordarea cu conținut scăzut în grăsime și conținut mare de carbohidrați. Când și abordarea lor cu cereale integrale a eșuat să-mi rezolve problema, în loc să renunț, am devenit și mai pornit să găsesc soluția. Am devenit un dependent în serie de diete.

M-am întâlnit cu medici, doctori naturaliști, homeopați, antrenori personali și nutriționiști – și totuși nimeni nu părea să înțeleagă că eu mă luptam cu ceva mult mai complex decât simpla reducere a porțiilor sau angajarea într-o rutină epuizantă de gimnastică. Niciunul nu părea să înțeleagă că organismul meu se lupta din răspuțeri cu mine și că singurele instrumente disponibile erau depășite de poftele mele.

Fiecare dietă sau abordare pe care am încercat-o urma același tipar. Exista o listă cu „alimente rele”, pe care nu puteam să le mănânc și pe care trebuia să le evit ca pe otravă. Apoi, erau „alimentele bune”, din care mi-era permis să consum în voie, deci puteam să-mi umplu frigiderul și stomacul cu acele alimente aprobate, având încredere că atât timp cât mi-am făcut partea și am urmat programul, avea să funcționeze. Dar n-a funcționat. Niciodată nu funcționează.

Tiparul era același de fiecare dată. Scădeam puțin în greutate la început, dar după câteva săptămâni (sau câteva luni) de program, poftele mele intense de mâncare preluau complet controlul și trăgeam un ospăț masiv. În câteva zile puneam la loc toată greutatea de care scăpasem; mai rău, colac peste pupăză, mereu mai puneam câteva kilograme în plus. Acest ciclu fluctuant a durat mai bine de zece ani. A fost una dintre cele mai grele perioade din viața mea. Când am fost cel mai gras, greutatea devenise o problemă debilizantă în toate aspectele vieții mele.

Intuitiv, știam că trebuia să mă adresez motivelor reale pentru care corpul meu mă forța să cresc în greutate. Pur și simplu nu

înțelegeam de ce voiam mereu mai multă mâncare decât aveam nevoie sau de ce eram atât de epuizat tot timpul și de ce zi și noapte îmi era poftă de junk food. Astfel, din pură disperare, am început să folosesc practica minte-corp de vizualizare prin imagini ghidate. Când eram copil am avut rezultate foarte bune folosind vizualizarea ca să-mi rezolv alte provocări ale vieții, așa că m-am gândit, de ce nu? N-aveam nimic de pierdut. Cine ar fi bănuit că soluția pentru lupta mea cu greutatea avea să vină de la ceva ce învățasem când aveam zece ani?! – dar exact asta s-a întâmplat.

Când eram copil, aveam migrene teribile. Stăteam ore întregi într-o cameră întunecată, încercând să dorm în timp ce așteptam să dispară durerea izbitoare și greața. Analgezicele nu mai ajutau deloc, și mi-ar fi provocat și mai multă greață. Nu mai știam ce să fac. Tata era dentist și dezvoltase o practică foarte puternică de vizualizare, pe care o folosea cu pacienții lui pentru controlul durerii în timpul procedurilor. Într-o bună zi, când am simțit că se apropie o migrenă, m-a pus să stau jos și m-a purtat într-o călătorie mintală, ca să văd dacă ajută. A început prin a mă trece printr-un exercițiu de relaxare.

Mi-a cerut să-mi eliberez tensiunea din picioare, din gambe și din coapse, până m-am relaxat cu totul, până la față și scalp. Apoi a spus: „Vreau să-ți imaginezi că schiem pe Waterville Valley”, o zonă de schi pe care obișnuiam s-o vizităm în fiecare iarnă. „Imaginează-te în vârful pârtiei Valley”, a zis el. „Și acum imaginează-ți că ai pe umăr o găleată mare cu nisip negru. Pe măsură ce aluneci pe schiuri, imaginează-ți că nisipul negru se varsă în urma ta împrăștiindu-se peste tot pe zăpada albă”, a continuat el. „Și acum imaginează-ți că nisipul care se varsă în urma ta este durerea de cap.”

Pe măsură ce tata continua să mă ghideze în această vizualizare, și eu coborâsem până la jumătatea pârtiei de schi, găleata neagră cu nisip se golise pe jumătate. În acel moment, a zis: „Acum durerea de cap ți-a trecut pe jumătate.” Și, într-adevăr, durerea de cap slăbise. Când am ajuns la baza pârtiei, găleata era goală și durerea de cap îmi dispăruse cu totul.

Am fost șocat că simpla evocare a anumitor gânduri și imaginarea anumitor evenimente pot să exercite un efect atât de evident asupra stării de bine a fizicului meu. Am simțit că tata tocmai îmi făcuse un cadou extraordinar și că avusesem parte de ceva cu adevărat uimitor, ceva ce îmi aparținea și nici măcar nu știam că am: extraordinara putere vindecătoare a minții mele.

În curând am învățat să folosesc acea vizualizare a părții de schi ca să-mi ameliores singur migrenele. La început îmi lua cam cincisprezece minute să alung o durere de cap cu tehnica tatălui meu, dar mai târziu am învățat să îndepartez durerea în doar câteva minute. Apoi am aplicat această tehnică de vindecare și în alte aspecte ale vieții mele.

Până să-mi încep practica zilnică de vizualizare pentru scăderea în greutate, nu avusesem succes cu nicio altă metodă de scădere în greutate, și situația devenea cumplită. O parte din motivul pentru care la început reușeam să mă angajez în fiecare zi într-o practică de vizualizare a fost că mă făcea să mă simt atât de bine! Dar, spre uimirea mea, reușea mult mai mult decât să-mi calmeze mintea. Încă din prima săptămână de vizualizare, am simțit o schimbare interioară și am știut că am atins ceva ce schimbă cu adevărat viața. Într-o lună am văzut câteva semne vizibile de scădere în greutate. Apoi, asemenea apei ce cade de pe marginea unei stânci, grăsimea pur și simplu a început să cadă de pe mine, săptămână după săptămână, fără luptă sau efort, fără contorizarea caloriilor sau cântare.

După intrarea într-o stare profundă de relaxare, îmi imaginam corpul pe care mi-l doream: o formă sculptată, mușchi abdominali definiți și piele întinsă. Dacă ar fi văzut cineva imaginea din mintea mea atunci, ar fi crezut că sunt complet nebun. Aveam 185 kg și mă vizualizam ca fiind un tip de 85 kg, suplu și în formă. Pe cât de ridicol ar fi părut chiar și pentru mine, nimeni nu poate acum să conteste rezultatele.

În fiecare noapte îmi vizualizam scopul, și a doua zi părea că totul se aranja perfect ca să mă ajute să-mi ating scopul, asemenea

unui ceas. Alegerile alimentare au început să mi se schimbe de la sine. Nu mai aveam poftă de junk food; am început să am poftă de alimente veritabile și am început să am multă energie. Deodată, activitățile fizice precum ciclismul, mersul pe jos sau drumețiile au redevenit distractive. N-am avut nevoie de planificări alimentare, diete sau programe de exerciții. Corpul meu știa de ce are nevoie ca să-și refacă sănătatea strălucitoare, și totul s-a întâmplat organic.

Salt în timp peste doi ani și jumătate. Am ajuns la greutatea ideală și la corpul ideal. Când spun ideal, chiar vorbesc serios. Aveam 85 kg, eram suplu și în formă. Eram întruchiparea vie a exact acelei imagini pe care o avusesem în minte în acei ani de transformare. Aveam formă sculptată și un stomac definit și, spre uimirea medicilor, chiar și pielea mi se întinsese, încât aproape că niciodată n-ai fi ghicit că am scăzut în greutate mai mult de jumătate din greutatea corpului. Cum a fost posibil așa ceva?

Vizualizarea e clar mai potrivită pentru a-ți învăța corpul să fie suplu decât dieta și exercițiul, pentru că acționează dinspre interior spre exterior pentru a-ți schimba biochimia și căile neuronale. Am învățat că cea mai mare provocare în procesul de scădere în greutate nu e să găsești dieta perfectă sau rutina perfectă de exerciții; cea mai mare provocare e să-ți convingi creierul că trupul are nevoie să fie suplu. De acolo, totul decurge natural.

Îmi dau seama că ideea folosirii minții în acest mod, pentru a-ți rezolva problemele cu greutatea, poate să pară foarte puțin probabilă –, dar te încurajez să-ți păstrezi mintea deschisă. Cea mai mare parte a comunității medicale va avea nevoie probabil de câțiva ani să prindă din urmă cele mai recente cercetări în vindecarea minte-corp, prin urmare actualele mituri despre dietă vor persista. Ca să te eliberezi de paradigma noastră distrusă despre dietă, trebuie să-ți amintești în principal că trupul tău nu poate să fie și nu va fi redus la o simplă ecuație matematică. Nu e vorba doar despre „calorii ingerate, calorii eliminate”. Sunt sigur că știi că unii pot să mănânce orice doresc și nu cresc în greutate niciun gram, în timp ce alții doar mușcă de câteva ori din înghețată și par să crească în greutate imediat.

Tipurile de alimente pe care le consumi sunt, cu siguranță, un factor care contribuie la creșterea în greutate, dar cu ce îți hrănești mintea – crezurile tale, gândurile, opiniile și emoțiile –, toate au un impact fundamental și extensiv asupra biologiei tale. Biologia ta, sau mai precis hormonii tăi, sunt cei care dictează cât de înfometat ești, câtă energie arzi în fiecare zi și câtă grăsime vei depozita. Studiile au arătat că vizualizarea acționează direct asupra nivelului hormonal, pentru a restabili echilibrul și a încuraja scăderea în greutate în moduri naturale și automate.

Acum ne aflăm într-un al doilea val de teorie a dietei, unul care a apărut după eșecul răsunător al „caloriilor ingerate, caloriilor eliminate”. Există planuri noi de dietă, care vorbesc despre schimbarea corpului tău la nivel hormonal. Acestea recomandă consumul anumitor alimente pe modele stabilite pentru a-ți reseta hormonii. Sunt programe minunate, bazate pe cercetări solide ale metabolismului. Dar, dacă nu vei încerca să rezolvi tensiunile latente care-ți afectează hormonii, vei obține rezultate limitate. Seamănă un pic cu condusul mașinii cu frâna de mână trasă: corpul ți se va împotrivi tot drumul. Gestionarea problemelor reale – tensiunile și semnalele de sensibilitate care cresc nivelurile hormonilor producători de grăsime – permite greutateii să scadă mult mai ușor și mai repede, și *să nu mai revină!*

Printr-o practică regulată, vizualizarea îți va diminua stresul din corp și îți vei construi apărători să te protejeze de bolile mortale. Vei avea mai multă energie, și corpul tău va recâștiga abilitatea de a scădea în greutate ușor și în mod natural.

În paginile care urmează, voi arăta exact ce te face să crești în greutate și îți voi oferi tehnici de vizualizare simple, dar foarte eficiente, pentru a încerca să rezolvi aceste probleme. Vei învăța vizualizarea care te va ajuta:

- Să reduci stresul
- Să dezvolti obiceiuri sănătoase
- Să elimini dependențele de junk food

- Să rezolvi traumele emoționale
- Să dezvolți limite mai puternice
- Să dormi mai bine
- Să poțtești la alimente veritabile, pline de viață și sănătoase
- Să-ți recâștigi bucuria de a face mișcare
- Să te simți mai în siguranță și mai conectat
- Să-ți sporești avuția
- Să crezi relații mai pline de iubire

Vei învăța chiar și tehnici de vizualizare pentru activarea expresiei genetice a „genelor tale de scădere în greutate” și pentru creșterea elasticității pielii tale – toate transpunându-se într-o scădere în greutate ușoară, naturală și durabilă. Durabilă, pentru că problemele reale au fost gestionate, și corpul tău nu mai vrea exces de greutate.

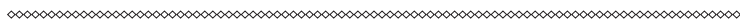
Trecând de la un corp care cândva voia să fie mai gras de 180 kg – și care lupta din răsuputeri să crească în greutate – la un corp care acum e în formă fără efort din anul 2004, îți pot spune că nimic nu e mai ușor și mai natural decât să scazi în greutate când corpul tău se vrea suplu. Și aceste practici de vizualizare funcționează direct asupra rădăcinii a ceea ce ne cauzează creșterea în greutatea, pentru a-ți face corpul chiar *să vrea* să fie suplu.

Nu sunt singurul care a avut succes cu vizualizarea. Sute de mii de oameni din toată lumea au folosit metodele mele de vizualizare și au obținut rezultate considerabile – mulți scăzând în greutate 25, 50 sau chiar 100 kg. Acești oameni, cei mai mulți dintre ei fiind în montagne-russe-ul dietelor de ani întregi, îți vor spune că au început să aibă succes când au pornit să practice vizualizarea. După ce au suferit eșec după eșec în dietă, acum sunt în formă și sănătoși, fără luptă și fără să fie în război cu corpurile lor. Sigur că mănâncă mai sănătos, nu mai țin ospete și sunt mai activi fizic, dar totul se întâmplă în mod natural. Corpurile lor pur și simplu *vor* să fie mai suple. (Vizitează site-ul TheGabrielMethod.com/success-stories ca să vezi poveștile uimitoare ale celor care au folosit vizualizarea ca să-și transforme total corpurile).

Vizualizările necesită doar șapte-zece minute pentru practicare, și poți să le faci singur sau ascultând CD-urile mele. Oricum, vei putea să obții beneficii extraordinare care sporesc zilnic. Asemenea învățării unui instrument sau practicării unui sport, abilitatea de vizualizare ți se îmbunătățește în timp. Deci, dacă ești gata să ai acces la o tehnică de vindecare minte-corp diferită de orice ai mai încercat vreodată, care are puterea să-ți transforme total corpul dinspre interior spre exterior, atunci să începem...

Capitolul 1

SLĂBEȘTE DINSPRE INTERIOR SPRE EXTERIOR



Iată o întrebare pentru tine: ce au în comun Albert Einstein, Oprah Winfrey, Michael Jordan, Thomas Edison, Martin Luther King Jr. și Anthony Robbins? În afară de faptul că au un succes incredibil, toți datorează vizualizării o mare parte din realizări. Și nu doar aceste câteva supervedete. Legenda tenisului, Billy Jean King, a fost întrebată cum se pregătește mental pentru un meci. Răspunsul ei – vizualizarea. Carl Lewis, de nouă ori câștigător al medaliei de aur, se vizualiza pe sine drept câștigător, înainte de fiecare cursă.

Vizualizarea a jucat un rol imens și în cariera lui Jim Carrey, așa cum a explicat el într-un interviu: „Pe vremea când eram falit și necăjit, mergeam în Parcul Mulholland și vizualizam ce-mi doream să mi se întâmple. Pe-atunci n-aveam nimic, dar pur și simplu mă făcea să mă simt mai bine. Mi-am scris chiar un cec de zece milioane de dolari pentru «prestare servicii de actorie». L-am datat trei ani mai târziu. Chiar înainte de a se împlini cei trei ani, am semnat contractul pentru *Dumb and Dumber (Tântălăul și gogomanul)* și am fost plătit cu 10 milioane de dolari să joc acel rol.”

Și Arnold Schwarzenegger a nominalizat vizualizarea ca motiv al realizărilor sale: „Când eram foarte tânăr mă vizualizam

fiind și având ce-mi doream. Mental n-am avut niciodată vreun dubiu în legătură cu asta. Mentea chiar e atât de incredibilă! Înainte să câștig primul meu titlu de Mister Univers, m-am vizualizat învârtindu-mă prin competiție ca și cum era a mea. Titlul era deja al meu. Îl câștigasem de atâtea ori în mintea mea, încât nu era nicio îndoială că aveam să-l câștig. Apoi, când m-am mutat în domeniul filmelor, la fel. M-am vizualizat ca actor faimos și câștigând mulți bani. Puteam să simt și să gust succesul. Pur și simplu știam că totul are să se întâmple.”¹

Și lista continuă. Dacă îl întrebi pe cel mai mare din orice domeniu, de la inventatori la actori, la sportivi, la politicieni, la oameni de afaceri, vei afla că marea majoritate au învățat să-și acceseze puterea minții și să folosească vizualizarea ca să creeze un succes uimitor.

Din experiența mea, vizualizarea are cea mai mare putere atunci când vine vorba de scăderea în greutate. Chiar pot să mă identific în ce spunea Arnold despre cum câștigarea titlului de Mister Univers în mintea lui a însemnat câștigarea acestuia în realitate. Exact așa mi-am abordat eu problema cu greutatea. Pe măsură ce scădeam în greutate, am petrecut atât de mult timp vizualizându-mă în forma perfectă, încât n-aveam dubii că avea să se întâmple. A părut real, am văzut-o clar, și apoi s-a întâmplat. În timp ce cei mai mulți dintre prietenii mei și familia mea au fost șocați de reușita mea, pe mine nu m-a surprins câtuși de puțin.

La fel de adevărat este pentru mii de clienți de-ai mei din toată lumea. Sharon era dezorientată de alegerile alimentare. A încercat o dietă bogată în proteine, dar a devenit constipată și iritabilă. A încercat să devină vegetariană, dar a sfârșit mâncând prea multe cereale și crescând în greutate chiar mai mult.

„Ajunsesem la momentul când părea că totul era rău pentru mine, cu excepția fructelor și a legumelor”, a spus Sharon. Nu e deloc neobișnuit ca oamenii să se simtă copleșiți când încearcă să-și dea seama ce să mănânce și ce să evite. În timpul ședințelor noastre de consiliere, Sharon voia să-i spun exact ce să mănânce.

Voia o planificare alimentară, dar am încurajat-o să-și mute atenția de la alimentație și să se dedice unei practici zilnice de vizualizare. „O să vorbim mai mult despre mâncare mai târziu”, am spus. „Hai să începem cu mintea, și o să urmeze și corpul.”

Aceasta este abordarea de scădere în greutate dinspre interior spre exterior pe care o folosim în cadrul Metodei Gabriel. Nu înseamnă că vei scădea în greutate instantaneu, ca prin magie, dacă mănânci pizza și chipsuri după placul inimii. Dar înseamnă că începând cu mintea, vor avea loc anumite schimbări chimice subtile, care te vor face să nu *vrei* să te îndopi cu junk food.

Fără tragere de inimă, Sharon a fost de acord. S-a vizualizat fiind suplă, imaginându-și corpul ideal într-o rochie de vară și sandale, plimbându-se pe plajă. Și-a imaginat șoldurile și coapsele suple și tonifiate, cum erau când avea 20 de ani, și și-a văzut bărbia și pomeții ascuțiți și pronunțați, cum fuseseră cu atâția ani în urmă.

Așa cum procedez cu toată lumea, i-am cerut lui Sharon să se dedice întâi unei practici zilnice de vizualizare seara – atât. Această vizualizare de seară este una dintre cele mai comune vizualizări pe care le folosim în cadrul Metodei Gabriel. Pur și simplu o ascuți când mergi seara la culcare. Dacă ți-ar plăcea s-o încerci, poți s-o descarci gratuit de pe TheGabrielMethod.com/freecd*.

Pentru Sharon, efectele au fost atât de prompte, încât a început rapid să practice și dimineața. „E uimitor”, mi-a spus la telefon după numai opt zile. „E ca și cum celulele mele zumzăie de plăcere! Și când iau masa în oraș sau merg să cumpăr mâncare, mă simt atrasă de alimente hrănitoare, sănătoase.”

Experiența lui Sharon nu e singulară. Mulți oameni trăiesc schimbări similare. Și deși mai sunt multe legate de vizualizare pe care știința nu le înțelege, încet-încet se strâng dovezi că valorificarea puterii minții va face minuni pentru scăderea ta în greutate.

* Vezi și vizualizările traduse în limba română, de pe site-ul Editurii ACT și Politon, pagina *Vizualizare pentru scădere în greutate* (n. red.)

CUM ÎȚI MODIFICĂ VIZUALIZAREA DIETA

Hormonul leptină, care reglementează greutatea corporală, are un rol uriaș în ce privește greutatea pe care o ai. Cu toate acestea, până în 1994 nici măcar n-am știut că există. A fost descoperit de dr. Jeffrey M. Friedman, de la Universitatea Rockefeller.

Așa cum au aflat Friedman și alții, leptina este produsă de celulele de grăsime și ajută creierul să-ți monitorizeze cantitatea de grăsime de pe corp. Asemenea celor mai mulți hormoni care sunt mesagerii chimici ai corpului, leptina permite unei părți a corpului să comunice cu alta. Când un hormon este produs de o celulă, acesta trece prin fluxul sanguin până se unește cu altă celulă, în altă parte din corp, determinând acea celulă să execute o acțiune specifică.

Hormonii îi permit pancreasului tău să comunice cu inima ta, creierului tău „să vorbească” cu stomacul tău, stomacului tău să transmită mesaje ficatului și așa mai departe. Dacă îți imaginezi că sistemul tău circulator este internetul, atunci hormonii reprezintă e-mailurile.

LEPTINA – HORMONUL-ȘEF

Leptina este hormonul-șef responsabil cu greutatea corporală. Creierul monitorizează cantitatea de grăsime din corp prin monitorizarea leptinei, care este produsă de celulele de grăsime. Cu cât ai mai multe celule de grăsime – sau cu cât celulele tale de grăsime sunt mai mari –, cu atât cantitatea de leptină pe care o produci este mai mare. Când fluxul tău sanguin este traversat de niveluri mari de leptină, creierul primește mesajul că ai o mulțime de grăsimi în corp, și apoi nu-ți mai e foame. Primești opusul acestui mesaj dacă ai foarte puțină leptină în fluxul sanguin: mănânci mai mult.

Dacă nivelurile de leptină ar crește, un organism funcțional normal și-ar da seama că e prea multă grăsime în corp și creierul ar activa mecanisme care ar atrage automat scăderea în greutate –, iar

aici termenul operativ este *automat*. Un organism funcțional, sănătos, care reacționează așa cum trebuie la leptină, poate să scadă în greutate fără efort. Iată cum funcționează:

Când corpul tău e sensibil la leptină, ca în cazul oamenilor supli, creierul tău îi transmite tiroidei mesajul de a produce mai mulți hormoni tiroidieni, și asta îți accelerează metabolismul. Brusc, nu-ți va mai fi poftă de dulciuri atât de mult, vei avea mai multă energie și vei arde mai multe calorii. Mai mult, creierul va începe să-ți monitorizeze mai atent consumul de alimente. Ori-când mănânci, stomacul tău produce hormoni care indică sașieta-tea; când nivelurile leptinei sunt ridicate, creierul tău devine mult mai sensibil la acești hormoni, și te simți sătul mult mai repede.

Adesea, oamenii supli de la natură sunt activi și par să aibă o mulțime de energie. Poate ai observat că uneori aceștia mănâncă mult și alteori le poate trece ziua fără să mănânce mult. Sau pot să aibă în farfurie toate tipurile de junk food, și pur și simplu o lasă pe jumătate plină. Este genul de chestiune care mă scotea pe mine din minți când aveam o problemă cu greutatea.

Aveam un partener de afaceri care obișnuia să comande pentru prânz un burger, cartofi prăjiți și un milkshake de ciocolată. Lua câteva mușcături din burger, consuma câțiva cartofi și lăsa jumătate din milkshake să zacă pe masă toată după-amiaza! Nu puteam să mă concentrez asupra muncii mele. Mă tot gândeam: *Dacă aș putea să pun mâna pe milkshake-ul ăla, l-aș sorbi pe tot în treizeci de secunde, de să-mi înghețe creierul în stil mare, ca pe vremuri*. Mâncam orice găseam cu puține grăsimi, puține calorii și fără niciun gust, în funcție de dieta zilei. Eu aș fi mâncat tot din farfurie, ca și cum ar fi fost ultima mea masă, și el stătea acolo cu un milkshake care se topea încet, chinuitor, toată după-amiaza!

Sunt convins că ai fost într-o situație similară când poate că luai prânzul cu o prietenă „suplă de la natură” și lăsa jumătate dintr-o bucată de pizza în farfurie. În timp ce vorbește, nu poți să fii atent la nimic din ce spune, pentru că știi că dacă mâncarea aia ar fi fost pe partea ta de masă, ar fi dispărut imediat.

Motivul pentru care prietena ta suplă nu mănâncă tot este că are o chimie diferită. Creierul ei e mai sensibil la mesajele trimise de stomac. Leptina i-a schimbat echilibrul hormonal din corp astfel încât să se sature mai repede, să nu-i fie atât de foame de la bun început și să ardă mai multe calorii pe durata zilei, datorită metabolismului ei mai accelerat.

Auzind așa ceva, ai crede că o pastilă cu leptină sau o injecție care să-ți ridice nivelul de leptină poate să fie soluția magică împotriva obezității. Asta au speculat mulți cercetători atunci când Friedman a descoperit cum acționează hormonul. Pentru a testa teoria leptinei, au fost special reproduși genetic șobolani incapabili să producă leptină; desigur, acești șobolani au mâncat fără încetare și au crescut până la de trei ori greutatea lor normală. Apoi, cercetătorii le-au administrat șobolanilor injecții cu leptină. Rezultatele au fost exact ce sperau cercetătorii: cu cât le dădeau mai multă leptină, cu atât șobolanii slăbeau mai mult.²

Următorul pas logic a fost să le fie administrată leptină obezilor. Din păcate, leptina n-a avut niciun efect. Indiferent ce cantitate de hormon le-au administrat supraponderalilor și obezilor, aceștia n-au obținut niciun succes durabil în scăderea în greutate. Chiar și mai enigmatic pentru cercetători a fost faptul că subiecții lor supraponderali și obezi aveau deja niveluri incredibil de ridicate de leptină. Asta se explică însă, dacă te gândești mai bine, căci cu cât ai mai multă grăsime în corp, cu atât nivelurile tale de leptină vor fi mai mari. Supraponderalii au întotdeauna niveluri ridicate de leptină, dar nu slăbesc. Deci, ce se întâmplă?

Așa cum au descoperit cercetătorii în cele din urmă, obezii și oamenii supraponderali au ceea ce se numește rezistență la leptină³. Înseamnă că creierul nu mai ascultă de hormonul leptină. Este identic cu a nu avea leptină deloc; doar te îngrași din ce în ce mai mult. Celulele eșuează în a mai răspunde mesajului dat de leptină. Folosind analogia cu internetul, leptina este e-mailul, dar celulele pur și simplu nu-l citesc. E-mailurile leptină ajung în fișierul Spam.

Dacă ai rezistență la leptină, chiar dacă ai 5, 25, 50 sau 100 kg în exces, creierul crede că nu ai deloc grăsime în corp. Și apoi ce se întâmplă? Creierul te forțează să mănânci mult – adesea alimente bogate în grăsime, în calorii –, ca să depui mai multă grăsime în corpul tău. Apoi, când mănânci aceste alimente, corpul se asigură că fiecare buchiță de mâncare consumată în plus, pe lângă sau peste ce ai nevoie de fapt pentru a te menține, este depozitată sub formă de grăsime. Cum fiecare are nevoie de o anumită cantitate de grăsime, corpul tău lucrează doar să te ducă spre acest nivel sănătos – chiar dacă ai trecut deja de el. Asta este rezistența la leptină, și e un coșmar din perspectiva gestionării greutateii. Am trăit acel coșmar, și din păcate milioane de oameni din toată lumea trec prin acesta.

Cum e posibil să cedeze așa comunicarea din interiorul corpului? De ce n-ar răspunde creierul la leptină și n-ar comuta întrerupătorul de ardere a grăsimii? Poți să dai vina pe evoluție – și pe tipul nepotrivit de stres.

COMUTAREA ÎNTRERUPĂTORULUI LEPTINEI

Într-un raport de cercetare a leptinei din 2009, oamenii de știință de la Centrul de Cercetări Biomedicale Pennington al Universității Statului Louisiana din Baton Rouge au menționat că leptina joacă un rol în „mecanisme biologice puternice, care au evoluat pentru a apăra aprovizionarea adecvată de nutrienți și nivelurile optime ale greutateii corporale/adipozitatea”⁴. Cu alte cuvinte, rezistența la leptină este dezvoltată de noi ca să ne ajute să creștem în greutate din motive de supraviețuire.

Imaginează-ți viața cu mii de ani în urmă, în vremea unei ierni lungi, grele și geroase, cu aproape nimic de mâncare și fără căldură. Ar fi o provocare, cel puțin. Ar fi stresant. Ce ar face acea experiență mai puțin stresantă? Mai multă grăsime în corpul tău. Dacă ai mai multă grăsime în corp, organele tale se mențin mai calde și poți să trăiești lejer din depozitele de grăsime până în

primăvară. Grăsimea este protectorul natural al corpului împotriva iernilor geroase și a foametei.

Traiu în foamete sau în frig zile în șir reprezintă anumite tipuri de stres care îți declanșează tipare chimice specifice în corp. Aceste modificări chimice sunt proiectate să facă creierul rezistent la leptină, căci rezistența la leptină este cea mai bună metodă de a-ți forța corpul să se îngrașe. Rezistența la leptină este un mecanism de supraviețuire pe care l-am moștenit de la strămoșii noștri pentru a ne forța să creștem în greutate.

Toate bune și frumoase când e foamete, dar de ce căpătăm rezistență la leptină acum, când trăim într-o lume cu medii cu temperatură controlată și cu exces de tot ce se poate mânca? Motivul e că rezistența la leptină este declanșată de un tip foarte special de stres: un tip de stres pro-inflamator cronic de calibru mic.

Poate că nu mai trebuie să ne facem griji în legătură cu foamea sau frigul, și totuși mai avem parte de stres. De fapt, avem mult mai multe tipuri de stres decât înainte. Avem stres mental, experiențe emoționale traumatizante, toxine, alimente procesate, medicamente anti-inflamatoare, dereglări de somn, probleme de digestie, înfometare nutrițională, privare de somn, și în cele din urmă, dar nu ultimul, stres al dietei care restricționează numărul de calorii ingerate. Toate acestea pot să producă în corp modificări chimice similare cu stresul foametei sau al unei ierni geroase. Cum aceste stresuri produc semnale hormonale atât de similare cu cel al foametei, creierul nostru este practic păcălit să activeze programul de supraviețuire al rezistenței la leptină. Deci, în esență, stresurile din viața noastră ne păcălesc trupurile să „vrea” să crească în greutate din motive de supraviețuire.

Creierul tău nu mai poate să distingă între stresul cronic al unei ierni lungi, geroase și stresul de zi cu zi, în încercarea de a limita numărul de întâlniri, stresul de a avea un șef abuziv sau cel de a face față altor traume din viața ta. Poate că nu te confrunți cu o foamete, dar când te trezești în fiecare dimineață cu teama de a

pierde locul de muncă sau când te confrunți cu o relație pe butuci, de exemplu, sunt declanșate aceleași canale de stres și dezvoltă rezistență la leptină.

DE CE NU FUNCȚIONEAZĂ DIETELE

Odată ce înțelegi ce înseamnă rezistența la leptină, devine uimitor de clar de ce nu funcționează dietele. Dieta restrictivă imită o foamete. În timp ce te înfometezi și te lupți cu poftele în stânga și-n dreapta, crezi aceeași chimie în corpul tău ca și cum ai fi într-o foamete reală: programele tale de supraviețuire se activează și devii rezistent la leptină. Rezultatul e că ți-e foame tot timpul, ești obosit și probabil nu-ți place exercițiul fizic. Aceste programe de supraviețuire reprezintă și motivul pentru care poate scazi în greutate pe termen scurt, dar, în cele din urmă, crești în greutate la loc, și chiar mai mult de atât.

Eu numesc acest mod de supraviețuire programul FAT – foame și temperatură. Măsurile pe care le ia corpul tău când se confruntă cu o lipsă de mâncare sau cu o iarnă geroasă, precum rezistența la leptină, au fost concepute inițial ca să te țină în viață. Acum doar te îngrașă.

Dietele pot fi dăunătoare în special când îți sunt activate programele FAT. Gândește-te așa: Partea creierului tău responsabilă cu programele FAT se numește hipotalamus, cunoscut drept creierul de supraviețuire. Creierul tău de supraviețuire face tot ce poate ca să conserve calorii și să facă depozite de grăsime. Un stres oarecare din viața ta determină semnale hormonale care îți activează programele FAT. Apoi decizi să ții dietă și începi să te forțezi să mănânci mai puțin. Acum crezi cu adevărat o foamete. Este o foamete de dietă autoindusă, dar tot o foamete. Asta doar îi reîntărește corpului tău ideea greșită că ai nevoie să-ți menții greutatea din motive de supraviețuire, și programele FAT ți se accelerează, determinând corpul să vrea să mențină greutatea chiar mai mult.

Auzi tot timpul din partea celor care țin diete: „Odată ce am început să țin dietă, am devenit *atât* de înfometat! Mă gândeam doar la mâncare.” Bineînțeles. Creierul tău de supraviețuire e hotărât să te țină în viață cu orice preț și, în înțelegerea lui primară, consideră consumul a cât mai multor alimente bogate în calorii cu puțință drept cel mai bun mod de a te menține în siguranță. Raportul cercetărilor asupra rezistenței la leptină de la Centrul de Cercetări Biomedicale Pennington a spus așa: „Limitarea mâncatului și epuizarea grăsimii conduc la un creier „înfometat”, preocupat de mâncare.⁵ În esență, ținerea cu succes a dietei face ca cel mai probabil să eșuezi și să crești în greutate. Confruntat cu un deficit, creierul tău de supraviețuire intră în panică și ia mai multe măsuri extreme ca să conserve grăsimea. Nu uita, el crede că te ajută să supraviețuiești.

Nu numai dieta poate să-ți activeze programele FAT, așa cum tocmai am menționat: o mulțime de stresuri moderne cronice, de zi cu zi, pot să comute întrerupătorul și să cauzeze rezistență la leptină, și vom vorbi despre toate acestea în capitolele următoare. Cu siguranță poți să faci ceva în legătură cu mâncarea pentru a încerca să rezolvi aceste chestiuni. Dar acei pași vor fi mult mai simpli și cu rezultate de departe mult mai bune odată ce încerci să rezolvi alte câteva stresuri care îți declanșează programele FAT. Când practici vizualizarea, creierul tău se restructurează pentru calm în loc de stres, și asta reduce hormonii pro-inflamatori care cauzează rezistență la leptină și îți activează programele FAT.

Vom vorbi în detaliu despre nutriție în Capitolul 14. Acum, doar pe scurt; ca o regulă, alimentele procesate generează de obicei rezistență la leptină, iar alimentele „veritabile” ajută de obicei la inversarea rezistenței la leptină și opresc programele FAT. Ce vreau să spun prin alimente veritabile? Imaginează-ți că ai eșuat pe o insulă tropicală – ce ai mânca? Toate alimentele găsite natural pe acea insulă ar fi hrănitoare și n-ar produce sensibilitate sau efecte de zahăr în exces în sânge.. În viața noastră de zi cu zi, alimente veritabile includ proteină organică de la animale hrănite cu iarbă și crescute în aer liber (carne roșie, pui, pește, ouă), alune

neprocesate și semințe, salate, legume, fructe și verdețuri. Există cu siguranță excepții de la regula „mâncării veritabile”, și vom vorbi despre ele. Între timp, încearcă imediat să introduci cât de multă mâncare veritabilă poți în mesele tale.

Nu adopta o dietă restrictivă, nici nu contoriza kaloriile, ci încearcă să consumi cât de mult vrei din aceste tipuri de alimente. Și dacă ți-e poftă de alte alimente, dă-i înainte și răsfăță-te cu ele de-acum. Poate nu vei scădea în greutate imediat, dar pe măsură ce ascuți vizualizările și încerci să rezolvi câteva din stresurile care îți declanșează programele FAT, chimia o să ți se schimbe și o să-ți dai seama că te simți atras de alimente mai sănătoase. N-o să simți acea dorință copleșitoare să te îndopi cu junk bogat în calorii. În schimb, chimia corpului tău echilibrat te va orienta spre alimente de calitate foarte bună, bogate în substanțe nutritive, și o să simți nevoia să le consumi în cantități sănătoase.

Dacă în prezent ai o dietă restrictivă, nu face prea multe schimbări la început, pentru că vei suferi un salt înapoi imediat ce încetezi să te mai restricționezi. Dar după câteva luni, odată ce nu mai ești așa înfometat, vei putea să faci tranziția de la dietă și să-ți dezvolți mai multe obiceiuri alimentare naturale. Cum am spus, odată ce corpul *vrea* să fie suplu, scăderea în greutate se produce mult mai ușor. Dar se poate să dureze un timp până să ajungi acolo.

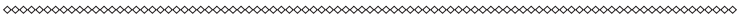
Când ajungi în punctul în care corpul tău *vrea* să renunțe la greutatea în exces, pierderea ei devine practic automată. Pur și simplu poftesti la mai puțină mâncare, metabolismul ți se accelerează și devii mai eficient în arderea grăsimilor. Corpul tău devine mai sensibil la leptină și la alți hormoni care reglementează grăsimea. Devii ca cei supli de la natură, ai multă energie, la un moment dat îți menții glicemia constantă pentru mai multe ore, rezisti mai mult timp fără să-ți fie foame și te saturezi mult mai repede.

Aceasta este valoarea abordării scăderii în greutate dinspre interior spre exterior. Prin rezolvarea dezechilibrelor chimice din corp, începând cu stresurile mentale și emoționale, vei începe să faci în mod natural alegeri alimentare mai bune.

Acum, că înțelegi de ce *nu funcționează* dietele și cât de importantă e adoptarea unei abordări de scădere în greutate dinspre interior spre exterior, să privim un pic mai atent la de ce *funcționează* vizualizarea.

Capitolul 2

DE CE FUNCȚIONEAZĂ VIZUALIZAREA



Imagează-ți un fermier oarecare. Îl cheamă Jeff și abia a pus bazele fermei. Jeff are bani doar cât să achiziționeze un teren mic și să construiască o cocioabă de 28 m², cu o cameră și baie. În primul an, culturile lui sunt bune, folosește banii să cumpere mai mult pământ și alipește cocioabei o bucătărie separată. Anul viitor, noul pământ îi dublează producția, așa că alipește cocioabei un dormitor.

După câțiva ani, Jeff descoperă o mină de diamante pe proprietatea lui și devine fabulos de bogat. Jeff are acum bani să construiască un conac întreg, de la temelie. Dar în loc să facă asta, alege să continue să alipească la umila sa cocioabă cu un dormitor. Atașează un salon de 1 500 m², o bucătărie gastronomică complet utilată și un dormitor matrimonial de 500 m² cu saună, jacuzzi și o piscină acoperită încălzită. Construiește pentru soția sa un dressing încăpător, suficient de mare cât să adăpostească la un loc toți pantofii Imeldei Marcos și ai lui Kim Kardashian.

A construit toate astea în jurul acelor 30 m² de cameră/bucătărie/baie de la început. Pare destul de ciudat, de fapt; o proprietate întinsă, construită pentru cei bogați și celebri, atașată unei simple cocioabe. N-ar fi avut mai mult sens și n-ar fi fost mai bine integrat și mai funcțional dacă, pur și simplu, ar fi luat-o de la capăt și ar fi construit conacul de la temelie?

De ce îți spun despre coliba lui Jeff? Pentru că modul în care și-a construit Jeff casa, atașând un dormitor aici, un salon colo, este identic cu cel în care e construit creierul tău.

CREIERUL E CA O MUNCĂ DE REABILITARE!

Cocioaba lui Jeff e o structură foarte simplă – asemănătoare cu creierul tău de supraviețuire. Creierul tău de supraviețuire, cunoscut și ca hipotalamus, este o parte mică a creierului tău, cam de mărimea unui nuci, la baza craniului. Practic este identic cu creierul unei șopârle. Nu există nicio înzestrare pentru limbaj sau gânduri complexe. Răspunde doar stimulilor negativi și pozitivi – semnale chimice pe care le monitorizează ca să genereze nevoi primare de supraviețuire fizică, precum cât de mult să mănânci și să dormi și cum să gestionezi amenințările.

Creierul de supraviețuire îți monitorizează cantitatea de oxigen din sânge și reglementează respirația, cât de repede trebuie să-ți bată inima și de cât somn ai nevoie. Gestionează cele mai multe dintre nevoile tale fizice inconștiente. Controlează pe de-a-ntregul cât ești de înfometat, tipurile de alimente la care poțtești, câtă energie vei avea și cât de gras sau suplu ar trebui să fii.

Mamiferele au dezvoltat în continuare, în cele din urmă, o structură cunoscută drept creierul limbic – care a fost atașat creierului de supraviețuire. Scopul acestui creier limbic este să proceseze indiciile sociale și să navigheze prin arhitecturile sociale; el le permite mamiferelor să colaboreze în timpul unei vânători sau să apere haita împotriva atacurilor și ajută membrii unei haite sau ai unui trib să-și dea seama dacă vânează sau sunt vânați. Câinii au un creier de supraviețuire și un creier limbic dezvoltat. Asemenea casei lui Jeff, creierul limbic a fost construit peste creierul de supraviețuire, la fel cum prima bucătărie și dormitorul au fost atașate cocioabei sale cu o cameră.

Primatele precum maimuțele, maimuțele antropoide și oamenii, au dezvoltat o altă zonă a creierului, numită scoarță

cerebrală. Această zonă a creierului ajută la adaptarea la interacțiuni sociale mai complexe și ne permite să ne gândim la concepte precum trecutul, viitorul și sensul vieții. Scoarța cerebrală e asemănătoare conacului lui Jeff. Este uimitor de complexă și de complicată comparativ cu creierul de supraviețuire liniar și simplu. Și totuși, e construită chiar peste creierul limbic și creierul de supraviețuire.

Din cauza modului haotic în care au fost unite forțat aceste structuri ale creierului, scoarței cerebrale îi lipsesc liniile directe de comunicare cu creierul de supraviețuire. Poți să te uiți în oglindă și să admiți că vrei scazi în greutate, să mănânci mai bine, să faci mai multă mișcare, dar creierul de supraviețuire nu va înțelege acel mesaj. Din contră, de fapt. Dacă atunci când te vezi gras te superi și îți crezi un stres și o vină în legătură cu scăderea în greutate, unicul mesaj care ajunge la creierul tău de supraviețuire – care e responsabil cu greutatea și metabolismul tău – este că ești stresat, ești sub o amenințare și e timpul să declanșeze programele FAT.

Încearcă asta: imaginează-ți că vrei să nu mai mănânci prăjitură cu ciocolată și spui: „Urăsc prăjitura cu ciocolată”. Ce s-a întâmplat? Imediat ce ți-ai format o imagine mentală a prăjiturii cu ciocolată, ți se face poftă de prăjitură cu ciocolată și începi să salivezi. Salivarea stimulează un răspuns al insulinei în corpul tău. Și cum insulina este hormonul care produce grăsime, îți pune organismul în starea de stocare a grăsimii. Totul de la simpla rostire a cuvintelor „urăsc prăjitura cu ciocolată”. Este o breșă serioasă de comunicare, care atrage adesea o reacție opusă celei pe care o vrem de fapt.

Practic, e o problemă cu care ne confruntăm toți și pe care nici măcar n-o conștientizăm. *Nu știm cum să vorbim cu propriul creier de supraviețuire.* Încearcă, la un moment dat, să vorbești cu o șopârlă și vei înțelege. Creierul de supraviețuire ne controlează complet greutatea. Nu trebuie decât să faci unele mici modificări asupra sensibilității anumitor celule care monitorizează leptina și insulina, hormoni care reglementează grăsimea, și grăsimea îți va

cădea, literalmente, de pe corp. Și totuși, creierul de supraviețuire nu înțelege un cuvânt din ce spui. Nu vorbește pe limba ta; răspunde doar substanțelor și semnalelor chimice. În realitate, asemenea casei lui Jeff, creierul nostru ar fi infinit mai funcțional dacă ar fi proiectat de la zero. Sau, și mai bine, dacă am găsi o cale de comunicare între creierul nostru conștient și creierul nostru de supraviețuire...

Cât de uimitor ar fi să poți să ai o discuție cu creierul tău de supraviețuire? Dacă ai putea să spui: „Ascultă, știu că sunt stresat și că uneori recepționezi semnale chimice care te fac să crezi că trec printr-o foamete sau că am nevoie să mă îngraș, dar realitatea e că am mâncare din abundență, nu e nevoie să cresc în greutate ca să fiu în siguranță și, de fapt, ar fi minunat dacă aș avea mai puțină grăsime pe corp. Te rog să dezactivezi cât mai repede programele FAT, te rog să devii mai sensibil la leptină și insulină și te rog să scazi în greutate imediat!” Ar fi minunat, dar, din nefericire, nu funcționează așa. Creierul de supraviețuire nu vorbește pe limba noastră și nu folosește nici altă formă verbală de comunicare pentru acea chestiune. Cu toate acestea, are un limbaj propriu relativ ușor de învățat: simbolurile.

SIMBOLURILE: UN LIMBAJ UNIVERSAL

Puterea simbolurilor e neprețuită. Să spuneam că tocmai ai aterizat într-o țară străină și ai nevoie să mergi la toaletă. Poți să găsești imediat una, pentru că există simbolurile universale de bărbat și femeie aflate pe ușile de la baie. Simbolurile sunt modalitatea prin care comunicăm cu cineva care nu vorbește aceeași limbă.

Cheia pentru a ajunge la creierul tău de supraviețuire este folosirea limbajului simbolurilor. Trebuie să-i oferi creierului tău de supraviețuire o poveste alternativă, utilizând simboluri și imagini care să-i explice că ești în siguranță, că stresul nu echivalează cu grăsime și că trupul tău ideal este unul suplă, în formă, bine

legat și tonifiat. Când utilizezi simboluri, creierul tău înțelege și face rapid schimbările chimice necesare, care îți permit să scazi în greutate. Când comunică cu creierul tău de supraviețuire folosind vizualizarea, utilizezi limbajul universal al simbolurilor.

Când am început, în sfârșit, să scad în greutate permanent, am început prin a-mi crea în minte exact imaginea corpului meu ideal. Dacă cineva ar fi putut să vadă imaginea pe care o aveam în minte, ar fi crezut că sunt nebun. Oricât de stupid ar fi părut, am păstrat în minte, în fiecare noapte când m-am dus la culcare, acea imagine a mea – având 85 kg și mușchii abdomenului bine definiți. Am simțit o schimbare în corpul meu începând cu prima zi de practicare a vizualizării. A fost ca și cum corpul meu a știut imediat ce ceream. Sunt sigur că, începând din acea zi, programele mele FAT s-au dezactivat. Aveam mai multă energie, nu mai aveam poftă de mult junk food, uitam, de fapt, să mănânc și *chiar săream peste mese!* Se întâmpla de la sine.

După ce am scăzut în greutate 25, apoi 50 kg, am fost extaziat și am continuat cu vizualizarea dimineața și seara, cu o vigoare crescută și cu pasiune, până când am devenit, în sfârșit, exact imaginea pe care o vizualizam.

Dacă îi asculți pe alții care au folosit vizualizarea în aceleași moduri, începi să-ți dai seama că funcționează cu adevărat. Așa cum am spus, Arnold Schwarzenegger a avut succes extraordinar în culturism și actorie practicând vizualizarea. Și Schwarzenegger a utilizat vizualizarea ca să-și schimbe *anume* forma corpului. „Am utilizat și multă vizualizare în antrenamentul bicepsilor. Mi-am văzut în minte bicepsii ca pe munți, uriași, și m-am imaginat ridicând cantități uriașe de greutate cu aceste mase supranaturale de mușchi”.¹ Dacă ai văzut vreodată poze cu Schwarzenegger din această perioadă a vieții sale, știi exact cât de eficientă a fost vizualizarea lui.

Cursanți din toată lumea ai Metodei Gabriel au trăit experiențe similare; ei știu nemijlocit despre puterea enormă a minții de a face schimbări specifice în corp. Rose a început să-și vizualizeze

sinele ideal atunci când purta măsura 52. „Aveam gușă, obraji durdulii și brațe lăsate”, spune ea.

Acestea au fost țintele ei atunci când și-a creat imaginea ideală: fără gușă, obraji netezi care să-i pună în valoare pomeții ridicați și brațe tonifiate. În patru luni a coborât la măsura 48. „Am cureaua cu trei găuri mai strâmtă acum. N-am gușă, și fața nu mai e rotundă”, mi-a dezvăluit ea odată. „Încă scad în greutate și observ schimbări mari ale formei corpului meu – mai ales brațele, care nu s-au micșorat niciodată prin dietă și exerciții.”

Pentru Rose, aceste reușite sunt doar o parte din satisfacția ei de ansamblu cu vizualizarea. „Mă simt atât de bine în interior, încât aproape nu-mi mai încap în piele!”

Cindy se lupta cu greutatea și cu problemele de sănătate asociate: hipertensiune arterială și probleme cu rinichii care necesitau dializă. A urmat sfatul medicului ei, de a-și restricționa alimentația și a face mai multă mișcare, dar nu s-a întâmpnat decât să crească în greutate și să devină mai dependentă de tratamentul pentru problemele de sănătate. Când a început să vizualizeze, nu s-a gândit însă la tensiunea arterială sau la rinichi: „În fiecare noapte îmi vizualizam corpul așa cum voiam să arate, spune ea. N-a fost muncă grea; de fapt, scădeam în greutate fără mare efort.”

În câteva săptămâni, tensiunea arterială i-a coborât la un nivel sănătos. După încă o lună, rinichii și-au revenit și a putut să oprească dializa. „Metoda lui Jon m-a ajutat să stau departe de dializă timp de doi ani și am scăzut în greutate, fără efort, 48 kg.”

Asemenea atât de multor oameni, Smita s-a luptat cu lipsa de încredere în sine. „M-am luptat mulți ani cu greutatea și n-am putut niciodată să ajung la corpul ideal”, spune ea. „Până să încerc vizualizarea, n-aveam nicio idee despre impactul pe care îl poate avea o schimbare în atitudinea mentală.”

Smita a început să facă vizualizări pe timpul nopții, și după câteva luni a scăzut în greutate 17 kg. „Sunt mai suplă decât atunci când eram adolescentă și mă simt uimitor!”

Una dintre cele mai mari îngrijorări cu care m-am confruntat când pierdeam toată acea greutate era pielea. Asemenea atâtor oameni cu obezitate morbidă, pielea mi se întinsese serios. Cum aș fi putut s-o duc la acea imagine întinsă, fermă pe care o aveam în minte? Pe măsură ce mă apropiam de idealul meu, am dezvoltat o vizualizare anume pentru piele, pe care o foloseam în completarea celei pentru forma corpului meu ideal.

Mi-am imaginat că excesul meu de piele devenea o energie strălucitoare trandafirie, și apoi mi-am imaginat un vârtej în buri-cul meu și cum tot excesul de piele era aspirat în vârtej, ca să nu mai apară niciodată. Simțeam că pielea îmi devenea din ce în ce mai fermă. Nu știu dacă de asta pielea mi s-a păstrat atât de elastică, dar realitatea a fost că pielea mi s-a adaptat atât de bine, încât a fost nevoie să mă examineze un medic doar ca să-i demonstrez celui care mi-a publicat prima carte că n-am făcut niciun fel de operație chirurgicală. Pielea era tonifiată și fermă, exact cum mi-am imaginat că va fi.

E posibil așa ceva? E posibil să folosești vizualizarea ca să-ți schimbi într-adevăr forma corpului sau fermitatea pielii? Nu pot să spun asta cu certitudine, și e posibil să treacă ani până să înțelegem cu adevărat puterea enormă pe care o au mințile noastre, de a influența forma și condiția fizică a corpurilor noastre, dar dacă rezultatele mele – sau cele ale lui Arnold, ale nenumăraților sportivi, directori de companii și toate poveștile de succes ale Metodei Gabriel – sunt vreun indiciu, e limpede că ținem în noi un instrument cu capacități de vindecare neexplorate.

Când afli secretul comunicării cu propriul creier de supraviețuire, nu există limită în ceea ce privește posibilul din perspectiva sănătății și condiției fizice.

MODUL SMART REPREZINTĂ CHEIA

Pentru ca vizualizările să fie cu adevărat pline de succes, trebuie să fii în ceea ce eu numesc Modul SMART. SMART vine de la Super Mental Alert Reeducation Training (Modul de instruire și

reeducare a conștientului super-mental). Este un acronim pentru ceea ce cercetătorii creierului numesc stările de conștiență „alfa” și „teta”. Când te afli în Modul SMART, ai mintea puternică și relaxată. E mai deschisă spre a face conexiuni neuronale și poți să crezi mult mai ușor obiceiuri sănătoase și să implementezi scopurile dorite, de scădere în greutate. În starea aceasta, crezi o imagine vizuală a felului în care ți-ai dori să arăți, iar conștiința creierului tău de supraviețuire poate să vadă ușor imaginea și să înțeleagă mesajul pe care încerci să-l transmiți.

Deci, ce înseamnă mai exact Modul SMART?

Există patru tipuri diferite de unde pe care creierul le generează în mod normal. Când ești vioi și lucrezi, undele creierului tău sunt în *starea beta*. Undele vin cu o frecvență de aproximativ 15 până la 40 hz și au o amplitudine relativ mică. Este starea în care se află mintea ta când ai de-a face cu o zi obișnuită – stres, suprasolicitare, gestionarea treburilor, serviciu.

Următoarele sunt undele *alfa*, care sunt mai mari și variază în frecvență de la 9 până la 14 hz. După ce tocmai ai terminat de exercitat o atribuție la serviciu și te odihnești, creierul îți alunecă în starea alfa. Preocuparea cu o activitate repetitivă și plăcută, precum pictura sau pescuitul, de exemplu, te poate pune, de asemenea, în starea alfa, la fel cum pot face și un masaj bun sau privitul unei reprezentării fascinante. Este un loc de meditație liniștit și este starea în care intră creierul când începi să vizualizezi.

Undele *teta* sunt cele mai lente unde ale creierului pe care le atingi când ești încă treaz. Undele teta au o amplitudine chiar mai mare și o frecvență de relaxare de 5 până la 8 hz. Visătorii cu ochii deschiși intră uneori în starea teta, la fel și alergătorii pe distanțe lungi. Aceste unde sunt asociate cu o minte calmă, aflată în concentrare adâncă și care e deschisă spre sugestii. Ultima este starea *delta*, asociată cu somnul profund, fără vise.

Cheia aici este că stările mai profunde de conștiență, cele asociate cu stările alfa, teta și delta, au amplitudine mai mare sau unde mai mari ale creierului. Este important pentru că, cu cât e

mai mare unda creierului, cu atât e mai puternică. Amplitudinea unei unde alfa sau teta a creierului poate fi de 10-50 de ori mai mare decât amplitudinea undelor creierului pe care le generăm în timpul stării normale de veghe beta.

Pe baza calculului energiei undelor, undele creierului nostru sunt de 100 până la 2 500 de ori mai puternice când suntem în stările de conștientă alfa și teta din Modul SMART. Asta înseamnă că orice vizualizări faci în această stare, vor fi mai realizabile. Este important când încerci să elimini obiceiuri vechi și să formezi altele noi, de care vom vorbi mai târziu. Dar este important în cazul tuturor vizualizărilor, pentru că ai acces la cel mai puternic instrument pe care îl deții ca să-ți convingi corpul că e în siguranță și pregătit să facă o schimbare. Cercetătorii specializați în studiul creierului știu că Modul SMART este acolo unde creierul nostru poate să învețe repede, să facă legături neuronale mai rapide și să creeze impresii adânci, de durată. Există sisteme întregi de tehnici de învățare rapidă bazate pe învățare în timpul Modulului SMART.

De asemenea, mintea îți devine mai calmă în Modul SMART. Fiindcă există mai puțină agitație mentală, imaginile pe care le crezi sunt mai clare și mai focalizate; prin urmare, conștiința creierului de supraviețuire poate să recepționeze mesajul mai bine. Seamănă oarecum cu a-ți privi reflecția într-un lac. Dacă lacul e liniștit și curat, poți să-ți vezi reflecția ușor. Dacă sunt valuri în apă, imaginea e distorsionată. Când practici vizualizarea în Modul SMART, crezi o imagine într-un lac liniștit, ca să spunem așa, deci poți să comunici mai eficient imaginea dorită.

Când combini puterea crescută a undelor creierului tău în Modul SMART cu un calm crescut, obții rețeta unei schimbări uimitoare.

În cartea sa *The Seven Spiritual Laws of Success (Cele șapte legi spirituale ale succesului*)*, Deepak Chopra se referă la posibilitățile de vizualizare în Modul SMART. În carte, el vorbește de două

* Audiobookul după această carte a apărut în anul 2016 la Editura ACT și Politon (n. red.)

legi specifice, Legea potențialității pure și Legea intenției și dorinței. El explică faptul că Legea potențialității pure este un câmp de energie în care putem intra, care facilitează manifestarea. Dacă intri în acea stare energetică, este mai probabil să-ți crezi sau să-ți manifesti dorințele. Acea zonă a potențialității pure este starea mentală în care te afli când ești în Modul SMART. Chopra spune că atunci când vrei să obții ceva în viață, precum corpul tău ideal, de exemplu, poți obține aducând intenția sau dorința în zona potențialității pure. Imaginea vizuală pe care o crezi reprezintă intenția. Deci, atunci când vizualizezi corpul ideal, în Modul SMART, aduci intenția și dorința în zona potențialității pure.

Din nou, suntem la ani depărtare de a ști ce e adevărat și ce e într-adevăr posibil când este vorba despre utilizarea vizualizării pentru scăderea în greutate și vindecarea corpului. Chiar vrem să așteptăm 50 sau 100 de ani până când știința medicală-standard o să-și pună ștampila de aprobare pe ceva atât de simplu precum capacitatea noastră naturală de a comunica cu propriile creiere? Deja apar la o rată exponențială studii care îmbrățișează beneficiile vindecătoare ale meditației și vizualizării, așa că așa spune, de ce să așteptăm? Frumusețea acestei practici este că dacă am dreptate și mintea chiar are abilitatea de a-ți transforma corpul, atunci ți-am prezentat o tehnică și o abilitate de vindecare înnăscută, pe care o ai și care îți va schimba viața pentru totdeauna. Dar chiar dacă mă înșel în legătură cu tot ce spun, în cel mai rău caz, dacă doar intri în Modul SMART și practici vizualizarea câteva minute zilnic, vei reduce stresul și îți vei restructura creierul să genereze sentimente de siguranță și conectare, și fie și atât va face infinit mai ușor pentru tine să scazi în greutate și să-ți vindeci corpul. Nu există dezavantaje, efecte secundare și niciun risc. Toate scenariile sunt câștigătoare. Ține doar de cât de mult și cât de departe vrei să ajungi cu conexiunea ta minte-corp.

În Capitolul 12, te voi conduce prin câteva metode de a intra în Modul SMART – plus cum să-ți crezi propriile vizualizări –, dar acum o să te învăț una dintre metodele mele preferate de a atinge această stare puternică – un mod simplu de a-ți pune

conștientizarea în corp și de a folosi imaginea vizuală pentru relaxarea tuturor părților corpului tău. Se numește vizualizarea „Oceanul de lumină” și este una din cele mai eficiente tehnici pe care am dezvoltat-o pentru intrarea rapidă și ușoară în stările alfa și teta ale creierului. Cum toate vizualizările din această carte încep cu intrarea în Modul SMART, o poți folosi în timp ce citești cartea. Cu toate acestea, dacă nu ți se pare potrivită pentru tine, poți să te duci direct la Capitolul 12 și să studiezi alte modalități de intrare în Modul SMART.

VIZUALIZAREA OCEANUL DE LUMINĂ PENTRU INTRAREA ÎN MODUL SMART

(Notă: Aceasta face parte dintr-o vizualizare ghidată reală, trăită. Limbajul informal și propozițiile redundante pe alocuri sunt intenționate, întrucât te ajută să intri în starea meditativă ideală.)

Când ești gata, doar stai jos drept, inspiră adânc; apoi expiră și relaxează-te. Imaginează-ți o minge sclipitoare de lumină albă strălucitoare, care ți se învâрте în jurul buricului. Poate să fie de mărimea unei mingi mari de softball sau de volei. Și ți se învâрте în jurul buricului ca o spirală sau ca un vârtej de lumină. Doar o lumină albă frumoasă, strălucitoare, vindecătoare. Și, pe măsură ce ți se învâрте în jurul buricului, devine din ce în ce mai strălucitoare. Și, pe măsură ce această frumoasă minge strălucitoare de lumină albă ți se învâрте în jurul buricului, aș vrea să-ți imaginezi și că te afli într-un ocean nemărginit de lumină albă, frumoasă, strălucitoare, vindecătoare. Este un ocean nemărginit, cât vezi cu ochii, de o strălucitoare lumină vindecătoare albă. Și această lumină are puterea să-ți vindece corpul.

Și imaginează-ți că în timp ce stai jos acolo în acest ocean de lumină albă strălucitoare, porii pielii ți se deschid, și această lumină vindecătoare albă strălucitoare îți inundă corpul din toate direcțiile. Îți acoperă corpul, îți

energizează corpul și îți umple corpul cu lumină albă strălucitoare. Poți să simți cum lumina albă strălucitoare năvălește în trunchiul tău, în pieptul tău, în gâtul tău, în capul tău, în mâinile și în picioare tale. Poți să simți cum această lumină vindecătoare albă strălucitoare îți năvălește în oasele corpului, umplându-ți oasele cu energia forței vitale pline de dinamism, albă strălucitoare. Deci oasele mâinilor și picioarelor tale și cele din tot corpul tău, toate oasele tale, sclipesc de lumină albă strălucitoare. Și mușchii tăi sclipesc de lumină albă strălucitoare, și organele tale sunt încărcate cu lumină strălucitoare, vindecătoare, energizantă. Imaginează-ți cum oceanul de energie îți încarcă pieptul și plămânii cu lumină; simte-l cum continuă spre stomacul tău și spre tractul tău digestiv. Vezi cum energia umple ficatul tău, rinichii tăi, splina ta, pancreasul tău, vezica ta biliară și întregul tău trunchi, cu lumină vindecătoare albă strălucitoare.

Acum, imaginează-ți că energia merge către inima ta și o umple de lumină albă strălucitoare, vindecătoare. Și, pe măsură ce inima îți este încărcată cu lumină albă strălucitoare, aceasta energizează sângele care-ți irigă inima. Deci sângele luminos supraîncărcat strălucitor îți circulă acum prin corp, din partea stângă spre partea dreaptă, încărcând fiecare celulă din corpul tău cu o energie luminoasă, strălucitoare, vindecătoare. Și acum poți să-ți imaginezi fiecare celulă a corpului tău radiind de energie vindecătoare albă strălucitoare, frumoasă.

Dacă vrei, poți să încerci s-o înregistrezi pe aceasta sau oricare altă vizualizare din carte, prin care te poți ghida. Când înregistrezi, citește vizualizarea încet și calm. Întreaga practică ar trebui să dureze cam trei-cinci minute. Dacă vrei să încerci fără ghidare audio, nu-ți face griji dacă nu-ți amintești fiecare cuvânt; ia doar conceptul de bază al luminii care intră în corpul tău și care se răspândește peste tot, vindecând și revitalizând, și practică-l timp de trei-cinci minute.

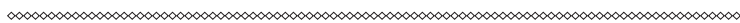
De asemenea, nu-ți face griji dacă ți se pare greu să practici singur. Am înregistrat toate vizualizările din cartea de față, și poți pur și simplu să le asculți, dacă vrei. Vizualizările pe care le-am creat au muzică de relaxare în fundal, special concepute ca să-i permită creierului tău să intre automat în Modul SMART. De fapt, chiar dacă nu asculți deloc cuvintele din vizualizare, tot vei intra în Modul SMART. Deci, poate fi la fel de simplu ca a apăsa butonul de start și a te relaxa.

După ce ai ajuns în Modul SMART, ar trebui să începi să te simți mai calm și relaxat, și pregătit să-ți imaginezi corpul tău ideal sau oricare ar fi schimbarea pe care vrei s-o faci. Cu cât practici mai mult intrarea în această stare, cu atât va fi mai ușor.

Acum să vorbim despre cum anume să folosești vizualizarea pentru a încerca să rezolvi problemele reale care ne determină să creștem în greutate, începând cu unul dintre cele mai ignorate, dar mai influente aspecte care adaugă kilogramele – stresul!

Capitolul 3

TOPEȘTI STRESUL, TOPEȘTI GRĂSIMEA



Hannah trăia în Marea Britanie și vedea cum se îngrașă. „Greutatea mea a fost o problemă pentru mult timp. Și a fost mereu însoțită de stres”, spune ea.

A încercat o schimbare radicală: s-a mutat în Noua Zeelandă și și-a găsit un serviciu nou. Dar după patru ani, stresul a revenit. „Serviciul nu era ideal și trăiam o viață care nu mi se potrivea.”

Pe măsură ce Hannah continua să se îngrașe, a început să dezvolte alte probleme, strâns legate de stresul cronic. A contractat o infecție pulmonară, nu putea să doarmă și începuse să aibă simptome de lupus și artrită reumatoidă.

Bineînțeles, Hannah s-a afundat în depresie. Apoi, în 2009, a aflat de vizualizarea prin Metoda Gabriel. „Am simțit eliberarea de stres aproape imediat”, spune ea.

Chiar dacă și-a păstrat serviciul, Hannah a început să doarmă mai bine. După opt luni, problemele pulmonare i s-au rezolvat, simptomele autoimune au dispărut și nivelurile stresului erau sub control. Hannah a reușit și să piardă 14 kg. Acum, după patru ani, Hannah și-a menținut greutatea. Mai mult, a reușit să-și controleze stresul și să prevină ca acesta să-i forțeze corpul să acumuleze kilograme.

CHIAR POATE STRESUL SĂ ÎNGRAȘE?

Stresul crește tensiunea arterială, cauzează transpirații reci și ne ține treji noaptea. Dar adaugă acesta cu adevărat kilograme? Fără îndoială, conform cercetărilor care au avut loc timp de aproape optzeci de ani. Încă din 1936, în jurnalul de știință *Nature*, cercetătorii au raportat că șobolanii expuși unor situații stresante au luat în greutate – în special grăsime – în comparație cu aceia care n-au fost expuși deloc la stres, chiar dacă ambele grupuri de șobolani au consumat aceeași cantitate de calorii.¹

Mult mai recent, cercetătorii de la Universitatea Wake Forest din Winston-Salem, Carolina de Nord, au încercat să hrănească maimuțe după o dietă americană modernă tipică. În grupuri, maimuțele tind să aibă o ordine socială bine stabilită, așa că cercetătorii au urmărit cum se simt maimuțele la dietă, cu o atenție specială acordată celor cu un statut social mai scăzut. Ideea de bază era că maimuțele cu statut social mai scăzut sunt mai stresate. Deși maimuțele au crescut în greutate pe durata dietei, primatele care erau mai jos în ierarhie au crescut în greutate mai mult decât cele cu statutul social cel mai înalt. Iar greutatea pe care au acumulat-o acestea tindea să se depoziteze în jurul taliei.²

În 2009, un studiu de referință al Școlii Medicale Harvard a indicat clar stresul cronic drept o cauză a creșterii în greutate oamenilor. Cercetătorii care studiază stresul au monitorizat timp de nouă ani 1 355 de bărbați și femei, înregistrându-le atent greutatea pe durata exercitării asupra lor a anumitor tipuri de stres. Au urmărit banii, relațiile, serviciul – au înregistrat fiecare potențial factor de stres și le-au pus în relație cu greutatea voluntarilor. La finalul studiului, cercetătorii au descoperit că stresul cronic poate să îngrașe în medie cu 5-10 kg. Pentru bărbați și femei, factorii cel mai puternic legați de creșterea în greutate au fost autoritatea scăzută la serviciu, controlul scăzut asupra luării deciziilor și un loc de muncă prea solicitant. Dificultatea plătirii facturilor a fost, de asemenea, legată de creșterea în greutate corelată cu

stresul. În plus, femeile au crescut în greutate când stresul a venit din sentimentul că sunt captive în propriul mod de viață sau în căsniciile stresante.³

STRESUL MODIFICĂ MODUL ÎN CARE MĂNÂNCI

Confruntarea constantă cu stresul stimulează mâncatul nesăbuit, au descoperit cercetătorii. La Universitatea California din San Francisco, cercetătoarea Elissa Epel a descoperit că oamenii poftesc la junk food când sunt stresați. Epel a chestionat 59 de femei în legătură cu nivelurile de stres din viața lor și le-a calculat nivelul zilnic de stres. Femeile cele mai stresate nu numai că aveau mai multă grăsime pe abdomen decât cele mai puțin stresate, dar era mult mai probabil să caute alimente bogate în grăsimi și amidon, precum gogoși, cartofi prăjiți sau alte tipuri de junk food.⁴

Așadar, stresul duce la schimbări hormonale care produc creștere în greutate. A fi supraponderal poate produce stres, ducând spre chiar mai multă creștere în greutate. Este un cerc vicios care adaugă alte și alte kilograme. Din păcate, următorul pas, pe care-l adoptă cei mai mulți, înrăutățește situația: trecerea la dietă. Și cum știi deja, dieta doar îți aruncă corpul într-o stare în care acesta își menține greutatea. Restricționarea caloriilor doar îți conduce corpul să producă mai mult hidrocortizon, hormonul stresului, face să fii mai înfometat, și în cele din urmă generează mai multă creștere în greutate atunci când te afunzi în poftă. La Universitatea Pennsylvania, doctorul în științe medicale Tracy Bale a monitorizat comportamentele alimentare, hormonii și schimbările genetice ale șoarecilor, în timpul unui plan alimentar cu puține calorii. După doar trei săptămâni, șoarecii nu numai că aveau niveluri mai mari de hidrocortizon, așa cum se aștepta Bale, dar ADN-ul lor de bază se alterase la nivelul genelor care reglementează stresul și mâncarea. După aceea, Bale a supus grupul de dietă unor situații stresante. Șoarecii s-au orientat preferențial

spre mâncare mai bogată în calorii, comparativ cu șoarecii care au mâncat alimente obișnuite. Bale a tras concluzia că dietele, de fapt, reprogramează răspunsul creierului la stres, împingându-l pe cel care ține dieta să facă alegeri nesănătoase, bogate în calorii, în ciuda celor mai bune intenții ale sale.⁵

CERCUL VICIOS

Studiul impactului pe care îl are corvoada zilnică asupra corpurilor noastre e clar: suntem prinși într-un cerc vicios de stres, creștere în greutate, stres, diete, mai mult stres și chiar mai multă creștere în greutate. Concentrarea prea mare pe aceste rezultate ale studiilor te poate face să te simți deznădăjduit, ca și cum ai fi într-o spirală descendentă incontrollabilă.

Dar există speranță. Deții cheia să întrerupi acel cerc. Înainte să folosești acea cheie, ai nevoie să înțelegi puțin mai mult cum îți funcționează creierul și corpul.

De-acum știi că stresul crește nivelurile hormonului hidrocortizon și ale altor hormoni inflamatori și corelați cu stresul. Asta declanșează programele FAT, acele procese derivate din evoluție pe care corpul tău le-a dezvoltat ca să te ajute să supraviețuiești și să fii în siguranță, dar care acum par să conspire ca să te îngrași. Problema e că creierul tău de supraviețuire nu poate să evalueze cu precizie tipul de amenințare cu care te confrunți. Nu știe că temerile tale zilnice sunt legate de șef sau de soț/soție; nu are nicio idee că un deficit de mâncare este rezultatul unei diete, și nu al foametei. Creierul tău de supraviețuire reacționează la hidrocortizon și la alți hormoni de stres, și răspunde în singurul mod pe care-l știe.

Când te afli într-un stres cronic, încep să circule citochinele pro-inflamatorii – o grupă de hormoni –, punându-ți sistemul imunitar în mare alertă și crescând riscul bolilor autoimune precum diabetul sau artrita reumatoidă. Cresc grăsimile din sânge, cunoscute și ca trigliceride, și pot să sporească riscul bolii de