

2. Programare neurolingvistică

- Identificarea ancorelor legate de obiceiuri alimentare: un anumit miros care vă evocă o amintire gastronomică plăcută vă împinge să mâncați. Aceste ancore sunt stimuli responsabili de declanșarea relexor comportamente alimentare. Obiectivul muncii asupra ancorelor este de a înlocui vechile comportamente asociate acestor stimuli prin comportamente mai adaptate (plăcerea gustativă a ciocolatei înlocuită de plăcerea gustativă a legumelor și fructelor, reducerea cantității de mâncare consumată etc.).
- Utilizarea propriilor resurse pentru întărirea eului și a încrederii în sine. De-a lungul vieții, am avut parte și de reușite, de succese, de realizări. În starea hipnotică, veți retrăi acele momente. Le vom asocia cu prezentul și cu viitorul prin instalarea de ancore pozitive. Sportivii de performanță au adesea un obiect care „le poartă noroc”. Este un obiect care funcționează ca o ancoră.
- Recadrarea. Recadrarea permite modificarea răspunsului intern în fața unui comportament sau a unei situații, modificând sensul pe care i-l acordați. Recadrarea în stadiul de veghe constă, de exemplu, în înțelegerea compulsiilor alimentare. Dacă luăm exemplul unei persoane care ronțăie între mese pentru a umple un vid interior, recadrarea îl ajută să înțeleagă acest fenomen pentru a se mobiliza spre o soluție care va răspunde în mod real unui vid interior, eliminând astfel ronțaiala (care nu mai are sens).

3. Autohipnoza

Practica autohipnozei cu o înregistrare audio personalizată și învățarea tehnicilor de vizualizare accelerează și întărește rezultatele hipnoterapiei.

Vizualizând sub hipnoză „imagini-cheie”, creierul vostru trimite spre corp mesaje de eliminare a grăsimilor și zaharurilor.

Vizualizarea va permite „reprogramarea” hipotalamusului și a funcționării celulare pentru un metabolism celular de ne-stocare sau de eliberare a grăsimilor ținute prizoniere. Una dintre vizualizările cele mai eficiente și mai rapide constă în a crește temperatura în zona vizată și a o face să se „topească”.

*Sănătate
Armonie corp – spirit
Calitatea vieții*

PUTEȚI SLĂBI

Fără regim, fără alimente
interzise și fără luptă
între voință și dorință

Această broșură vă aduce informații despre hipnoterapia problemelor de supraponderabilitate și a disfuncțiilor comportamentului alimentar; bulimie, compulsii, adicții alimentare, dar și despre originile acestor disfuncții: imagine și stimă de sine scăzută, o slabă gestiune a emoțiilor negative și a stresului, o igienă a vieții nepotrivită.

CresCent

hipnoterapie & dezvoltare personală

psiholog Codruța Gheran
0746 05 33 04
codruta_gheran@yahoo.com

Problema cu regimurile

Supă de varză, regim disociat, glucidic, proteic, adaptat la grupa sanguină, le-ați încercat pe toate! Ați fost curajoși și v-ați atins obiectivul de a pierde din greutate!

Dar, ineluctabil, kilogramele au revenit și ați luat-o de la început...

Efectul yo-yo se explică prin faptul că organismul se „agață” de toate posibilitățile. Corpul are memoria sa, își amintește de perioadele de privațiuni și, în concluzie, se pune pe stocat chiar mai eficient decât înainte, prevăzând o perioadă viitoare de „carne slabă de vită”.

Multiplicarea regimurilor alimentare are încă o consecință: deveniți incapabil să vă adaptați alimentația la nevoile proprii.

Progresiv, vă pierdeți plăcerea de a mânca, nu mai recunoașteți senzația de foame și de sațietate, confundați foamea fiziologică și foamea emoțională ... deveniți victime ale compulsiilor.

Pentru a slăbi durabil, faceți-o corect!

Cauza cea mai răspândită a creșterii în greutate este stresul. Multe femei sunt „multifuncționale”, încercând să echilibreze viața lor profesională și cea familială. Ronțăiala este asociată cu o alimentație de confort (sandwich-uri, fast-food, dulciuri) în timpul perioadelor de stres, semnificând obezitate și luare în greutate.

Prea multă „hrană confortabilă” – alimente bogate în grăsimi, zahăr, calorii – corespunde unui comportament de căutare a plăcerii.

Hipnoterapia vă permite să învățați să vă relaxați și să reduceți nivelul stresului, ceea ce permite creierului să se oprească din căutarea stării de bine prin supra-alimentare și „hrană confortabilă”.

Hipnoza este cu precădere utilizată ca o unealtă proactivă pentru evitarea exceselor, pentru întărirea motivației și a încrederii de sine, ca și pentru modificarea comportamentelor alimentare și a imaginii de sine.

Cum vă ajută hipnoza să slăbiți mai ușor și fără să recidivați?

A acțiunea hipnozei se exercită la mai multe niveluri:

1. Întărește motivația.
2. Veți slăbi în ritmul ideal pentru a obține un echilibru fizic și psihologic, cu asigurarea de rezultate durabile.
3. Veți dobândi comportamente alimentare sănătoase, care vă vor permite să vă păstrați greutatea de echilibru. Veți deveni o persoană slabă în mod natural, scăpată de grija de a-și păstra greutatea ideală.
4. Veți învăța să deosebiți foamea emoțională de foamea fiziologică. Veți dobândi noi obiceiuri de viață (hrană sănătoasă, exerciții fizice), care vă vor plăcea și pe care le veți aprecia în mod natural.
5. Veți învăța să gestionați în alt mod stresul și emoțiile negative care sunt cauza foamei emoționale.
6. Vă veți crește încrederea de sine și veți schimba o imagine de sine supraponderală cu o imagine de sine slabă și seducătoare, care va acționa indirect, întărind noile obiceiuri alimentare.

7. Asociind autohipnoza și vizualizarea, puteți acționa asupra formei corpului, modelându-l.

Metoda Crescent pentru a slăbi: o metodă care dă rezultate!

Metoda hipnoterapeutică folosită integrează tehnici care derivă din mai multe abordări:

1. Tehnici comportamentale

- Definirea atingerii greutății de echilibru ca obiectiv și determinarea gradului de motivație. Această etapă ne furnizează cheile pentru un lucru hipnotic repetitiv individualizat de întărire a motivației.
- Lucru repetitiv asupra încrederii de sine și asupra imaginii de sine. Persoanele având o supraîncărcare ponderală au tendința de a se devaloriza (devalorizare agravată prin anturajul social).
- Descoperirea, analiza și stăpânirea comportamentelor și a automatismelor alimentare și gestiunea stresului și a emoțiilor negative.
- Descoperirea stimulilor care stau la originea tulburărilor comportamentului alimentar, pentru a-i înlocui cu comportamente mai adaptate.

Fiecare ședință vă va permite să învățați cum să vă stăpâniți mai bine impulsurile. De asemenea, să vă dez-vinovățiți în fața unor eventuale eșecuri trecătoare, întotdeauna posibile și lipsite de gravitate dacă sunt înțelese. Întreaga terapie funcționează pe principiul „doi pași înainte, unul înapoi.”