

Metoda Crescent pentru a slăbi durabil

O metodă care dă rezultate !

Nu aveți nevoie să vă mobilizați voința conștientă care este inefficientă la lung termen (doar 5% dintre persoanele supraponderale slăbesc fără să ia în greutate ulterior).

Nu aveți nevoie să începeți o psihoterapie psihanalitică, uneori eficientă dar întotdeauna îndelungată și ale cărei rezultate se lasă așteptate.

Metoda terapeutică utilizată integrează tehnici care provin din mai multe abordări:

1. Comportamentale:

- **Definirea obiectivului propriu de greutate de echilibru și determinarea gradului de motivație.** Este foarte important să vă găsiți și să vă formulați obiectivele și motivațiile proprii. **Această etapă ne furnizează cheile pentru o muncă hipnotică repetitivă individualizată** de întărire a motivației.
- Lucru repetitiv asupra **încrederii în sine** și a **imaginii de sine**, cu integrarea obiectivă a caracteristicilor pozitive și negative. Persoanele cu supragreutate corporală au tendința de a se devaloriza (devalorizare agravată de mediul social).
- **Descoperirea, analizarea și controlul comportamentelor și automatismelor alimentare** și de gestiune a stresului și a emoțiilor negative.
- **Descoperirea și analizarea comportamentelor față de mediu** și față de presiunile alimentare (publicitate de exemplu)
- **Descoperirea stimulilor aflați la originea tulburărilor de comportament alimentar**, pentru a le înlocui cu comportamente mai adaptate.

Fiecare ședință vă va permite să învățați să vă controlați mai bine impulsurile și să vă deculpabilizați în cazul eventualelor eșecuri pasagere, întotdeauna posibil și fără gravitate dacă sunt înțelese. Întreaga terapie funcționează pe principiul “doi pași înainte, unul înapoi”.

2. NLP:

- Identificarea ancorelor legate de obiceiuri alimentare: ce miros anumite vă evocă o amintire gastronomică plăcută, împingându-vă să mâncați. Aceste ancore sunt stimuli responsabili de declanșarea relexelor obiceiuri alimentare. Obiectivul lucrului cu ancorele este de a înlocui vechile comportamente asociate acestor stimuli prin comportamente mai adaptate (plăcerea gustativă a ciocolatei înlocuită prin plăcerea gustativă a legumelor și a fructelor, reducerea cantității de mâncare consumată etc.);

- Utilizarea propriilor resurse pentru întărirea Eului și a încrederii în sine. De-a lungul vieții noastre, am avut cu toții reușite, succese, realizări. În stare hipnotică veți retrăi aceste momente. Le vom asocia în prezent și în viitor prin instalarea de ancore pozitive. Sportivii de “nivel înalt” au adeseori un obiect care “le aduce noroc”. Acest obiect funcționează ca și o ancoră.
- Recadrare (la nivel conștient și inconștient). Recadrarea permite modificarea răspunsului intern față de un comportament sau o situație, modificând sensul pe i-l acordați. Recadrarea în stare de veghe constă, de exemplu, în înțelegerea compulsiilor alimentare. Dacă luăm, de exemplu, o persoană care ronțărie în pauză pentru a umple un vid interior, recadrarea îl va face să înțeleagă acest fenomen, pentru a se mobiliza spre găsirea unei soluții care îi va umple cu adevărat vidul interior, eliminând ronțăiala (care își pierde astfel sensul).

3. Hipnoză tradițională și ericksoniană:

Pentru o reprogramare veritabilă a imaginii de sine, a comportamentelor alimentare și a stilului de viață și pe baza caracteristicilor inconștientului și a sugestibilității crescute în stare hipnotică, se utilizează:

- sugestii directe și indirecte, metafore;
- recadrarea hipnotică, tehnici de explorare (regresie de vârstă spre evenimentul de origine al obiceiurilor alimentare nepotrivite);
- tehnici hipnotice de rezolvare a conflictului interior – punerea în aplicare a unei noi gestiuni a stresului (inconștient) și a emoțiilor (etapă fundamentală, mai ales că una dintre principalele componente cauzatoare de luare în greutate este compensarea alimentară în fața unui stres care deja există).

4. Autohipnoză:

Învățarea practicii autohipnozei și a tehnicilor de vizualizare accelerează și întărește rezultatele hipnoterapiei.

Vizualizând sub hipnoză “imagini – cheie”, creierul dumneavoastră trimite corpului mesajul de eliminare a grăsimilor și a zaharurilor.

Eficacitatea este crescută atunci când este vorba despre celulită izolată.

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

Inconștientul și supraponderabilitatea

Obezitatea și supraîncărcarea ponderală par a fi rezultatul unei adicții la fel de dificil de tratat ca și dependența de droguri sau de tutun – și uneori chiar mai greu.

Studiile au arătat că doar 5% dintre persoanele obeze pierd din greutate fără a avea recăderi.

Pentru că este vorba despre o formă de dependență, obezitatea este una dintre cele mai mari provocări terapeutice, iar hipnoza are o valoare incontestabilă și inestimabilă în tratamentul și rezolvarea problemelor de greutate.

Dar succesul se obține prin recursul la strategii hipnotice de explorare inconștientă și de rezolvare de conflicte interne în același timp cu (sau chiar înainte de) hipnoza sugestivă.

O abordare simplistă a unei probleme complexe prin hipnoterapie sau psihoterapie va fi rareori eficientă.

Tulburările și simptomele par a fi declanșate de un conflict între funcționarea noastră și nevoile noastre inconștiente.

- Relele obiceiuri alimentare (cantitate și/sau calitate), un stil de viață nepotrivit (sedentarism, tutun, alcool etc.) sunt deseori compensații neadaptate ale frustrărilor inconștiente.
- Ca răspuns la anumite situații (trecute sau prezente), hipotalamusul modifică parametrii hormonalți (metabolismul grăsimilor și al apei etc.) și stochează mai multă grăsime sau dezvoltă adipozitate celulitică. Totul se petrece ca și cum mentalul, sub impactul stresului (sau al altor probleme psihologice conștiente sau inconștiente) generează modificări hormonale și neurobiologice ale creierului vegetativ (cel care gestionează funcționarea automată a corpului nostru). Ca urmare, apar tulburări organice, simptome, boli sau comportamente fără o cauză aparentă, greu de tratat.

În concluzie, un comportament alimentar de supraalimentare este un semnal de disfuncție (care poate fi minimal sau trecător sau o reacție la o situație dificilă sau patologică).

Hipnoza se va adresa aceluși “cum funcționez neadaptat” și “cum inconștientul meu va face ordine în dezordinea pe care chiar el a generat-o”, mai degrabă decât să aleagă calea unui “de ce” în demersul psihologic.