

Este programa está diseñado para ayudarle a tener más motivación, para desarrollar mayor fuerza de voluntad, para cambiar su relación con la comida, y para eliminar muchas de esas reglas y creencias obsoletas que tiene sobre la comida y sus hábitos.

Esto no es una píldora mágica. Yo sé que todos la quieren, y yo también, pero la realidad es que la píldora mágica no existe. Pero las buenas noticias son que Pocket Mindset™ hace que deshacerse del exceso de peso sea mucho más fácil.

Obtendrá de este programa lo que ponga en él. Si practica las técnicas que le enseñan y escucha sus grabaciones todos los días, tendrá éxito.

Esto es lo que puede esperar:

Cada semana, algo Nuevo aparecerá en su biblioteca de entrenamiento. Tendrá una grabación de Pocket Mindset™ que se tomará el tiempo de escuchar en un lugar tranquilo donde pueda relajarse y brindarle toda su atención. Esta grabación NO debe escucharse cuando intente hacer otra cosa. Necesita su atención total. Escuchará estas grabaciones de Pocket Mindset™ todos los días. Cuando llegue una nueva la semana siguiente, escuchará el nuevo cada día, y así sucesivamente a lo largo del ciclo de 11 semanas.

Algunas semanas recibirá una grabación que está diseñada para que la escuche en su automóvil o en cualquier momento o lugar. Mientras más escuche estas grabaciones mejor. Están diseñados para su mente consciente para que mantenga sus objetivos al frente y al centro.

Obtendrá hojas de trabajo y otros folletos informativos. ¡Úselos! ¡Recuerde, poner tiempo da mejores resultados! Sea reflexivo y pensativo y actúe según los conocimientos que obtenga.

Cuando haya terminado con las 11 semanas de módulos, puede escuchar la grabación de Pocket Mindset™ que desee, una vez al día hasta que alcance su peso objetivo. Después puede ser una vez por semana, luego una vez cada dos semanas, y seguido una vez al mes para mantenimiento. Y, por supuesto, puede volver a su biblioteca en cualquier momento que desee en cualquier momento en el futuro.

Entonces, hablemos de peso. Todos ven esto desde una perspectiva diferente. Algunos de ustedes pueden haber tenido enfermedades o lesiones que causaron aumento de peso, otros pueden haber tenido cambios o eventos extremos en su vida, algunos pueden haberlo ganado lentamente con el tiempo. Y podría hablar de eso por siempre. Ese es el primer cambio que hará. Dejar de hablar sobre eso. Toda esa historia es el pasado que no puede controlar o cambiar, y cada vez que habla de ello, lo refuerza y lo

trae al presente, dejándolo influir en su futuro. Está donde está en este momento y es un día a la vez.

Hay tres componentes principales del peso a los que necesita dirigirse: problemas físicos, hábitos y emociones.

- Empecemos con el físico. Si no ha realizado un examen físico recientemente, definitivamente debe hacerlo para descartar cualquier problema de salud subyacente que deba abordarse.

La nutrición y cuanta comida puede comerse también forman parte de esto. Si bien la reducción de la cantidad de calorías es uno de los pasos para deshacerse del peso, los tipos de alimentos que consume son igualmente importantes. Su cuerpo necesita una nutrición adecuada y no perderá peso si consume 1500 calorías de barras de caramelo durante el día y lo priva de importantes vitaminas y minerales para una buena salud. Se sabe que ciertos alimentos causan inflamación en el cuerpo e interrumpen un sistema digestivo eficiente, así que considere verificar si tiene sensibilidad al azúcar, los lácteos y ciertos granos. Consulte con su médico, un nutricionista u obtenga un buen libro, como *Whole 30* para responder preguntas y guiarlo a través de un proceso de prueba para ver qué alimentos le gustan a su cuerpo y cuáles no. Por supuesto, los alimentos saludables naturales son importantes: compre en el área de la tienda donde todo sea fresco y natural, no el interior donde se encuentran todos los alimentos procesados y llenos de productos químicos.

La tercera parte del físico es realizar actividades físicas - ¡ejercicio! Para algunos de ustedes esta es una palabra sucia, pero este programa puede ayudarle a encontrar la motivación para superar esos hábitos de teledicto y comenzar a mover su cuerpo. Hay muchas actividades que puede hacer para estirar y aumentar su ritmo cardíaco. ¡Y divertirse!

- El segundo componente para una reducción de peso exitosa son los hábitos, explorando los comportamientos positivos y negativos que tiene en torno a lo que come. El primer documento que recibirá es un diario de alimentos. Notará que tiene poco énfasis en las calorías, en su lugar se centrará en cómo se siente, en lo que está pensando y en lo que está haciendo mientras come. Le ayudará a conocer sus hábitos mucho mejor y cómo mejorarlos. Este diario debe conservarse durante al menos 3 semanas o más para que pueda conocer y eliminar de manera efectiva sus comportamientos negativos y reemplazarlos por otros que sean más productivos y fortalecedores.

También se comprometerá a comer en un solo lugar ya sea en casa o en el trabajo. **No puede** estar frente a la computadora o la televisión, en su escritorio, conduciendo o en la cama. Obviamente, al salir a comer es diferente. Preferiblemente que sea en la mesa donde pueda concentrarse en su comida. Esto le permite volver a estar en contacto con la forma en que su comida sabe y como se siente, con qué rapidez se siente satisfecho

y con lo que está pensando o haciendo. La comida es, ante todo, energía en un plato, para que el cuerpo se sostenga a sí mismo. Claro que debe disfrutar y saborear su comida, y aprender a ponerse en contacto con lo que está comiendo.

- El tercer componente es la emoción. Su comportamiento es impulsado por la emoción y reforzado por la lógica. Muchos de ustedes comen por razones distintas al hambre física. Puede comer cuando está aburrido, solo, estresado, enojado, triste o al sentirse inadecuado. Algunos de ustedes ni siquiera saben por qué están comiendo. Pero una cosa es cierta: no hay ningún tipo o cantidad de comida que pueda hacer que NO sienta ninguna de estas cosas.

Parte de lo que este programa pretende hacer es ayudarle a cambiar su forma de pensar. Cuando cambia su forma de pensar, cambia su cerebro y cambia su vida. ¿Sabía que su cerebro no puede diferenciar entre lo que es real y lo que se imagina vívidamente? Hay una gran cantidad de investigaciones científicas que demuestran que esto es cierto. Experimenta esto todo el tiempo: la última vez que fue a ver una película y lloró porque era muy triste. ¿O una película de terror y se encuentra agarrado del asiento? ¡Se siente como si estuviera en la película y le estuviera sucediendo a usted! Y su cuerpo tuvo reacciones físicas a sus pensamientos. Entonces, cuando cambia las conversaciones que tiene consigo mismo, las cosas cambian en su cerebro.

Una de las primeras técnicas que aprenderá es una técnica de respiración que lo ayudará a sentirse tranquilo, claro y en control. Quién no quiere eso, ¿verdad? Cuando sienta estas cosas, tomará mejores decisiones, por lo que la usará para tomar decisiones, como antes de ponerse comida a la boca, decidir quedarse en el sofá o comprar la bolsa de galletas en el supermercado.

Se llama la técnica de relajación 5,4,3,2,1. Contiene dos partes. La primera parte es para enseñarle como respirar apropiadamente y la segunda en cómo cambiar su enfoque. Porque en lo que usted se enfoque se expande, desea cambiar sus pensamientos de lo que no quiere a lo que realmente quiere.

Hablemos de la ciencia detrás de la respiración, de cómo su cuerpo está diseñado para funcionar. El nervio más largo en su cuerpo es el nervio vago. El trabajo del nervio vago que funciona bajo el diafragma es enviar un mensaje a su cerebro para liberar sustancias químicas calmantes que a su vez cortan los productos químicos del estrés producidos. Esto naturalmente lo ayuda a relajarse y sentirse tranquilo y con claridad.

Tome una respiración profunda y relajada, manténgala durante un breve conteo de dos y luego exhálela lentamente. Use su diafragma para tomar ese aliento del vientre. El segundo paso cambia su enfoque de lo que está pensando a otra cosa. Cambia a un estado de relajación y control. Al exhalar, cuente en su mente de rápido a lento, de fuerte a suave: 5,4,3,2,1, seguido de la palabra "relájate". Hacer esto cinco veces

seguidas permite que el nervio vago sea naturalmente estimulado y para que se encuentre en claridad y relajado.

Practicar esta técnica es también el primer paso en aprender cómo hacer Pocket Mindset™ por su cuenta, sin la ayuda de estas grabaciones, ¡así que practique, practique, practique!