

DIMAGRIRE: COME?

- **Come aiutare una persona in sovrappeso?**

Forse vi sembrerà strano, ma un grande aiuto è quello di consigliare alla persona in sovrappeso di smettere di chiedersi: come posso dimagrire? Aiutatela invece a riflettere su tutti i vantaggi (anche i più inverosimili) che può trarre dal fatto di essere in sovrappeso. In altre parole, stimolatela a **riflettere sulle possibili motivazioni inconscie che la spingono a trattenere il peso in eccesso.**

- **Come affrontare il problema?**

1. Immaginatevi più magro/a e chiedetevi: come cambierebbe la mia vita? Cosa sarebbe diverso? Come mi sentirei? Cosa guadagnerei? Cosa perderei?
2. Scrivete una lista di tutti i vantaggi e gli svantaggi legati al fatto di essere in sovrappeso (potete creare una tabella a due colonne: in una colonna inserite “vantaggi” e nella seconda “svantaggi”).
3. Chiedetevi: che significato ha per me il cibo? Cosa rappresenta nella mia vita? Quando mangio? Come mi sento mentre mangio? Sono capace di percepire gli indicatori di sazietà?
4. Interrogatevi sulla relazione che avete con il vostro corpo: lo amate? Vi piace? Ve ne prendete cura? Come vi sentite quando guardate la vostra immagine allo specchio?

Affrontare il sovrappeso diventa così un processo di introspezione, che serve per **andare alle cause profonde del problema.** Ciò è **necessario per risolverlo in modo efficace.**

Quando riuscirete ad allineare la vostra volontà cosciente di dimagrire con i vostri pensieri inconsci, riuscirete a rilasciare con successo il peso in eccesso, evitando inutili sofferenze.

La consulenza di uno specialista può esservi di aiuto per **smascherare le cause reali del vostro problema di sovrappeso e affrontarlo in modo nuovo,** tenendo conto sia del vostro metabolismo sia della vostra dimensione inconscia e dei bisogni profondi della vostra psiche.

Se desiderate ricevere aiuto professionale, vi invito a contattarmi per una seduta di consulenza su appuntamento.