



Hipnosis para activar el indicador de hambre y de saciedad

Una de las cosas que más nos cuesta cuando decidimos alimentarnos de una manera sana es el hambre y/o el parar de comer y muchas veces este hambre es un “hambre emocional”, nos hemos acostumbrado a calmar las emociones con comida y no aprendemos otros recursos para poder gestionarlas, también puede ser tu subconsciente recordándote un hábito, por ejemplo, siempre que te levantes tienes que desayunar y parece que te falta algo si no lo haces pero ni siquiera tienes hambre y la tercera situación puede ser que no tengamos activados nuestros indicadores de hambre (o incluso lo confundamos con el de sed) y saciedad porque hemos comido constantemente en el día durante años y estos indicadores se han “dormido” pero los podemos re-aprender a conocer y reactivar.

Vivimos en una sociedad muy mental y hacia afuera y esto nos tiene desconectadas de nuestro cuerpo, seguro que alguna vez te has olvidado de ir al baño durante horas y luego casi no podías más o quizá también te sea difícil poner nombre a tus emociones o situar en tu cuerpo donde las sientes, es un buen momento para volver al cuerpo y empezar a escuchar y sentir.

También tenemos muy asociado “que tenemos que comérselo todo” porque nos lo enseñaron de pequeñas y aunque no tengamos hambre nos lo terminamos todo (incluso lo que se deja tu hija/o) y estas creencias o condicionantes limitantes nos impiden muchas veces conseguir nuestro propósito.

Te invito a iniciar este proceso que te va llevar un mes de tu vida pero que puedas despertar nuevamente estos indicadores de hambre y saciedad para siempre y veras que va a ser una gran ayuda en este camino que has decidido emprender a favor de tu salud.

La hipnosis clínica

La hipnosis genera un estado de focalización de la atención consciente que permite acceder a habilidades inconscientes, aunque éstas sean consideradas habitualmente inaccesibles.



www.sairi.es

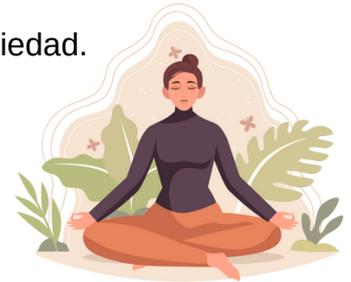
+34 606411947

@sairi.es



Además genera un estado agradable y produce una gran relajación corporal y muscular favoreciendo un pensamiento activo y creativo a la vez que permite, como ha sido demostrado con estudios científicos, el acceso a funciones habitualmente relegadas al parasimpático o al inconsciente, tales como:

- Capacidad de producir Distensión y Relajación controlando la Ansiedad.
- Capacidad de superar Miedos y Fobias.
- Mejoría de las funciones del Sistema Inmune.
- Gran eficacia para combatir el estado depresivo.
- Activar indicadores de veneno o de saciedad.



Las terapias con hipnosis tienen un resultado satisfactorio en alrededor de un 80%

En esta sesión vamos a incidir en 3 niveles:

- Físico: Vas a reactivar tus indicadores de hambre y de saciedad para que tú sepas cuando realmente tu cuerpo necesita calorías y cuando tienes que parar de comer porque ya no necesitas más. Y que además puedas parar.
- A nivel mental: Vamos a trabajar con la hipnosis en el subconsciente.
- Y a nivel emocional: Vas a aprender una técnica de gestión emocional, para acompañarte en el proceso.

¿Por qué? Porque tenemos muy asociado: Estoy nervioso, como Estoy triste, como. Estoy contenta, pues como también. Entonces, para esos momentos en los que uno tiene una tensión, un disgusto, un problema, que puedas usar esta técnica y decidir desde la calma si tienes hambre y si comes o no comes.

MUY IMPORTANTE: El estado en el que vamos a estar durante la sesión es un estado de trance ligero, en ningún caso vas a estar dormida o inconsciente durante la sesión, está escuchándome consciente, relajada y te acuerdas de todo al terminar. Nadie va a hacer la gallina ni nada de esto que sale en los shows de la tele que son shows no hipnosis clínica profesional.

www.sairi.es

+34 606411947

@sairi.es



El método

Como ya has leído vamos a hacer este proceso durante 1 mes y no necesitas mucho tiempo cada día para ello. ¿Qué va a requerir de ti?

- **Escuchar la sesión de hipnosis** durante 1 mes, 1 vez al día. Podrás hacerlo al irte a la cama sin problema de quedarte dormida y además te va ayudar a relajarte.
- Cada vez que sientas hambre vas a parar, sentir tu cuerpo y observar si sientes una sensación de vacío en la boca del estómago (indicador de hambre) **vas a beber un vaso de agua** y en 10 minutos vas a volver a sentir si verdaderamente era hambre, si lo es, vas a comer y si no, no vas a comer.

Solamente vas a comer cuando tengas hambre, que es tu indicador natural que usa el cuerpo para pedirte calorías. (Esto lo veremos más ampliamente el día de la sesión)

- Y Durante estos 30 días, para reactivar y reconocer el indicador de saciedad:
VAS A DEJARTE 1/4 DE TODO LO QUE ENTRE POR TU BOCA, Si te comes un yogurt 1/4, una manzana, te dejas 1/4, del plato que te pongas te dejas 1/4

¿Por qué? Porque quiero que durante estos 30 días tu mente a través de tus ojos vea que SIEMPRE DEJAS ALGO. Para entender que YA NO TIENES QUE COMÉRTELO TODO. Con esto y con la hipnosis, tu cuerpo de manera natural te va a pedir PARAR.



www.sairi.es

+34 606411947

@sairi.es



- **Técnica de integración emocional.**

Esta técnica la vas a usar para cortar la espiral de:

Tengo un conflicto → siento una emoción → me calmo esa emoción con comida

La TIC consiste en:

Golpeando una mano con tus dedos en el dorso de la otra mano vas a repetir esta frase durante unos minutos y cada 3 frases vas a hacer una respiración profunda.

“A PESAR DE QUE ESTOY ENFADADA Y QUIERO COMER (o la emoción que estes sintiendo)

ME ACEPTO COMPLETA Y PROFUNDAMENTE,

ME AMO, ME APRECIO Y ME RESPETO

Y AHORA ELIJO DEJAR DE COMER Y ESTAR TRANQUILA,

AUNQUE NO SEPA COMO HACERLO

CON TODAS MIS PARTES Y CON TODO MI SER”

Se que así todo esto puede parecer un lío pero en la sesión podréis entender muy bien el sentido de cada actuación, va a ser más natural que quieras hacerla y se va a hacer muy efectivo y práctico en tu día a día. Es un método muy estudiado y puesto en práctica durante muchos años sabiendo su poderosa efectividad.



Preguntas frecuentes

Durante la Hipnosis ¿Se está despierto o dormido?

La hipnosis se hace en un estado de trance ligero. Se está completamente despierto, no se pierde la conciencia en ningún momento. Con la hipnosis se alcanza un estado de una concentración y relajación profunda, pero se recordará con claridad y sin esfuerzo todo lo que ocurra durante ese tiempo.

¿Todo el mundo puede recurrir a la hipnosis?

Solamente las personas que padezcan epilepsia NO PUEDEN REALIZAR ESTA SESIÓN.

¿Supone algún peligro la hipnosis?

De ninguna clase. Es un recurso totalmente inofensivo para la salud que no supone efectos secundarios, ni riesgo alguno.

www.sairi.es

+34 606411947

@sairi.es



LOS 7 TIPOS DE HAMBRE

En la sesión hablaremos de este tema y quiero que lo tengas aquí para reflexionar, puedes empezar a observar los diferentes tipos de hambre que hay en ti durante el día.

Ninguna es buena o mala y pueden estar más de un tipo de hambre presente a la vez. Simplemente explora con curiosidad qué va apareciendo.



Los 7 tipos de hambre:

- **El hambre visual**, “comes más con los ojos que con la boca” me decía mi madre. Son los ojos los que ante un plato del que tenemos un buen recuerdo y que nos gusta mucho nos dice que nos sirvamos más cantidad.
- **El hambre olfativa**, nos impulsa a entrar en una panadería porque hemos oído el pan recién hecho y queremos comer el pan recién hecho.
- **El hambre bucal**, nos impulsa a comer porque queremos experimentar un sabor y el placer en nuestra boca.
- **El hambre estomacal**, es el hambre que notamos en el estómago, sentimos como un vacío en el estómago.
- **El hambre corporal o celular**, es el que nos piden las células de nuestro cuerpo cuando tiene algún déficit de algún nutriente. Por ejemplo carne, cuando tenemos anemia, o zumo de naranja cuando necesitamos vitamina C. Este tipo de hambre es muy sutil o difícil de observar, y es algo que está muy presente en los niños.
- **El hambre mental**, se refiere a toda la información que vamos acumulando sobre aquello que queremos o no queremos comer. Lo que aprendiste hasta hoy y lo que estás aprendiendo en este curso.
- **El hambre de corazón**, es un hambre que está ligado a las emociones. Es un tipo de hambre que nos anima a comer para reconfortarnos.
El problema se produce cuando alguna de las hambres predomina sobre las demás y nos hace perder el equilibrio que se da entre todas las hambres.

www.sairi.es

+34 606411947

@sairi.es



El problema se produce cuando alguna de las hambres predomina sobre las demás y nos hace perder el equilibrio que se da entre todas las hambres.

Naturalizar todos estos tipos de hambre nos hace vivir sin culpa pero sin con responsabilidad.

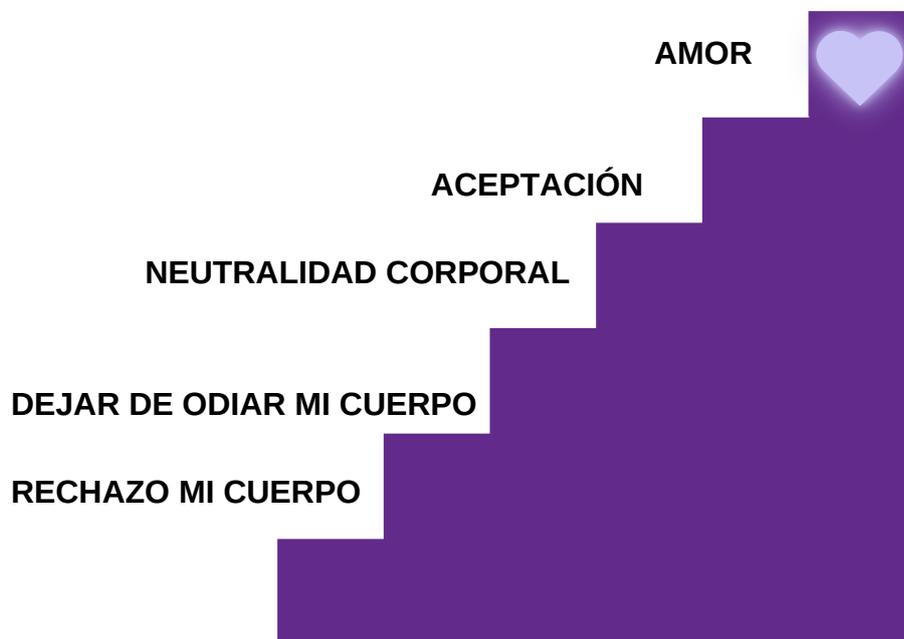
Técnica RED

Con la información de tus tipos de hambre, puedes poner en práctica la técnica RED:

R: Respira
E: Explora
D: Decide



El camino hacia la aceptación y el amor corporal



Si quiero sanar mi cuerpo, vivir en salud, es imperioso atender también a la parte emocional y mental, como ya habéis visto en este curso.

NO PUEDO ESTAR SANA SI ODIÓ MI CUERPO, PIDAMOS AYUDA.

www.sairi.es

+34 606411947

@sairi.es