

„Abilitatea lui Jon de a conecta vizibilul și invizibilul prin procesul de vizualizare este profundă. Abordarea lui față de transformarea corpului și sănătatea optimă este cu adevărat unică și certifică una dintre cele mai puternice legături cunoscute de om, aceea dintre minte și corp. Această carte este cel mai bun ghid al tău pentru vizualizare și pentru crearea corpului și stării de sănătate a visurilor tale!”

- James Colquhoun, realizator al filmelor *Food Matters (Probleme de alimentație)* și *Hungry for Change (Foame de schimbare)* și autor al bestsellerului *Foame de schimbare*

„Jon Gabriel este unul dintre cei mai lucizi lideri autentici ai timpului nostru. Vizualizările lui vindecă principala cauză a creșterii în greutate. Dacă ai încercat orice altceva și nimic n-a funcționat, îți sugerez cu căldură să citești această carte.”

- Brittany Watkins, fondatoarea Metodei Watkins de tapotare pentru scădere în greutate

„Într-o lume în care numărarea caloriilor și dietele stricte au o rată foarte mare de eșec, avem nevoie de o nouă schimbare în modul nostru de gândire, iar Jon a scris o carte atât de necesară. Această carte fantastică este o schimbare de paradigmă în scăderea în greutate și în starea de sănătate a corpului.”

- Donna Schwenk, scriitoare și fondatoare a Vieții alimentare cultivate

„Mai presus de alegerile conștiente, scăderea în greutate necesită schimbări permanente la niveluri mai profunde, care pot fi realizate prin puterea vizualizării. Din această carte vei învăța cum să te simți profund în siguranță și relaxat, astfel încât acea greutate în plus să se poate topi cu ușurință. Jon îți arată cum să-ți trezești intuiția, astfel ca a face alegeri sănătoase să devină a doua ta natură și să devii suplu să devină floare la ureche.”

- Jena la Flamme, autoarea cărții „Pleasurable Weight Loss” („Scădere în greutate plăcută”)

„Jon comunică la nivel înalt informații spirituale și științifice, într-un mod nu numai accesibil, dar este și o lectură plăcută. Această carte îți oferă instrumente solide pentru a activa centrul de control al misiunii în mintea ta, astfel încât să poți crea un corp și o viață pe care să le adori.”

- Emily Fletcher, fondatoarea Centrului de meditație Ziva


Jon Gabriel

VIZUALIZARE PENTRU SCĂDERE ÎN GREUTATE

Ghidul Metodei Gabriel de folosire a minții
pentru transformarea totală a corpului tău

Traducere din limba engleză:
Lucia Comănescu

Ediția a II - a

 ACT și Politon

2019

CUPRINS

<i>Introducere: Cum m-a ajutat vizualizarea să scad în greutate 100 kg</i>	11
Capitolul 1: Slăbește dinspre interior spre exterior	23
Capitolul 2: De ce funcționează vizualizarea	37
Capitolul 3: Topești stresul, topești grăsimea	53
Capitolul 4: Depășește trauma și teama	67
Capitolul 5: Accesează biologia propriilor convingeri	79
Capitolul 6: O convingere, un leac	95
Capitolul 7: Căi spre obiceiuri sănătoase	105
Capitolul 8: Redescoperă bucuria de a face mișcare	119
Capitolul 9: Obține suplețea dormind	131
Capitolul 10: Ucide poftele alimentare și dependențele	143
Capitolul 11: Șapte pași spre o vizualizare perfectă	153
Capitolul 12: Marea lume a practicilor minte-corp	165
Capitolul 13: Scăderea intuitivă în greutate	177
Capitolul 14: Alimentația demistificată	187
Capitolul 15: Crearea vieții visurilor tale	197
Capitolul 16: 16 săptămâni spre transformarea totală	203
<i>Anexa A: Întrebări frecvente</i>	209
<i>Anexa B: Vizualizări ghidate pentru provocarea de transformare totală, în 16 săptămâni, prin vizualizare</i>	219
<i>Note</i>	273
<i>Despre autor</i>	283

AVERTISMENT: Distribuitorul, copierea sau pirateria în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un autor de înaltă calitate le urmărește. Este în interesul dumneavoastră să nu vă implicați în activități care vă pot dăuna fizic sau psihic și să vă abțineți de la a face copii sau distribuiri neautorizate ale acestei cărți. Astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră în cea mai bună calitate, informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-aș oferit din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Capitolul 1

SLĂBEȘTE DINSPRE INTERIOR SPRE EXTERIOR

Iată o întrebare pentru tine: ce au în comun Albert Einstein, Oprah Winfrey, Michael Jordan, Thomas Edison, Martin Luther King Jr. și Anthony Robbins? În afară de faptul că au un succes incredibil, toți datorează vizualizării o mare parte din realizări. Și nu doar aceste câteva supervedete. Legenda tenisului, Billy Jean King, a fost întrebată cum se pregătește mental pentru un meci. Răspunsul ei – vizualizarea. Carl Lewis, de nouă ori câștigător al medaliei de aur, se vizualiza pe sine drept câștigător, înainte de fiecare cursă.

Vizualizarea a jucat un rol imens și în cariera lui Jim Carrey, așa cum a explicat el într-un interviu: „Pe vremea când eram falit și necăjit, mergeam în Parcul Mulholland și vizualizam ce-mi doream să mi se întâmple. Pe-atunci n-aveam nimic, dar pur și simplu mă făcea să mă simt mai

bine. Mi-am scris chiar un cec de zece milioane de dolari pentru «prestare servicii de actorie». L-am datat trei ani mai târziu. Chiar înainte de a se împlini cei trei ani, am semnat contractul pentru *Dumb and Dumber (Tântălăul și gogomanul)* și am fost plătit cu 10 milioane de dolari să joc acel rol.”

Și Arnold Schwarzenegger a nominalizat vizualizarea ca motiv al realizărilor sale: „Când eram foarte tânăr mă vizualizam fiind și având ce-mi doream. Mental n-am avut niciodată vreun dubiu în legătură cu asta. Mintea chiar e atât de incredibilă! Înainte să câștig primul meu titlu de Mister Univers, m-am vizualizat învârtindu-mă prin competiție ca și cum era a mea. Titlul era deja al meu. Îl câștigasem de atâtea ori în mintea mea, încât nu era nicio îndoială că aveam să-l câștig. Apoi, când m-am mutat în domeniul filmelor, la fel. M-am vizualizat ca actor faimos și câștigând mulți bani. Puteam să simt și să gust succesul. Pur și simplu știam că totul are să se întâmple.”¹

Și lista continuă. Dacă îl întrebi pe cel mai mare din orice domeniu, de la inventatori la actori, la sportivi, la politicieni, la oameni de afaceri, vei afla că marea majoritate au învățat să-și acceseze puterea minții și să folosească vizualizarea ca să creeze un succes uimitor.

Din experiența mea, vizualizarea are cea mai mare putere atunci când vine vorba de scăderea în greutate. Chiar pot să mă identific în ce spunea Arnold despre cum câștigarea titlului de Mister Univers în mintea lui a însemnat câștigarea acestuia în realitate. Exact așa mi-am abordat eu problema cu greutatea. Pe măsură ce scădeam în greutate, am petrecut atât de mult timp vizualizându-mă în forma perfectă, încât n-aveam dubii că avea să se întâmple. A părut real, am văzut-o clar, și apoi s-a întâmplat. În timp

ce cei mai mulți dintre prietenii mei și familia mea au fost șocați de reușita mea, pe mine nu m-a surprins câtuși de puțin.

La fel de adevărat este pentru mii de clienți de-ai mei din toată lumea. Sharon era dezorientată de alegerile alimentare. A încercat o dietă bogată în proteine, dar a devenit constipată și iritabilă. A încercat să devină vegetariană, dar a sfârșit mâncând prea multe cereale și crescând în greutate chiar mai mult.

„Ajunsesem la momentul când părea că totul era rău pentru mine, cu excepția fructelor și a legumelor”, a spus Sharon. Nu e deloc neobișnuit ca oamenii să se simtă copleșiți când încearcă să-și dea seama ce să mănânce și ce să evite. În timpul ședințelor noastre de consiliere, Sharon voia să-i spun exact ce să mănânce. Voia o planificare alimentară, dar am încurajat-o să-și mute atenția de la alimentație și să se dedice unei practici zilnice de vizualizare. „O să vorbim mai mult despre mâncare mai târziu”, am spus. „Hai să începem cu mintea, și o să urmeze și corpul.”

Aceasta este abordarea de scădere în greutate dinspre interior spre exterior pe care o folosim în cadrul Metodei Gabriel. Nu înseamnă că vei scădea în greutate instantaneu, ca prin magie, dacă mănânci pizza și chipsuri după placul inimii. Dar înseamnă că începând cu mintea, vor avea loc anumite schimbări chimice subtile, care te vor face să nu *vrei* să te îndopi cu junk food.

Fără tragere de inimă, Sharon a fost de acord. S-a vizualizat fiind suplă, imaginându-și corpul ideal într-o rochie de vară și sandale, plimbându-se pe plajă. Și-a imaginat șoldurile și coapsele suple și tonifiate, cum erau când avea 20 de ani, și și-a văzut bărbia și pomeții ascuțiți și pronunțați, cum fuseseră cu atâția ani în urmă.

Așa cum procedez cu toată lumea, i-am cerut lui Sharon să se dedice întâi unei practici zilnice de vizualizare seara – atât. Această vizualizare de seară este una dintre cele mai comune vizualizări pe care le folosim în cadrul Metodei Gabriel. Pur și simplu o ascuți când mergi seara la culcare. Dacă ți-ar plăcea s-o încerci, poți s-o descarci gratuit de pe TheGabrielMethod.com/freecd*

Pentru Sharon, efectele au fost atât de prompte, încât a început rapid să practice și dimineața. „E uimitor”, mi-a spus la telefon după numai opt zile. „E ca și cum celulele mele zumzăie de plăcere! Și când iau masa în oraș sau merg să cumpăr mâncare, mă simt atrasă de alimente hrănitore, sănătoase.”

Experiența lui Sharon nu e singulară. Mulți oameni trăiesc schimbări similare. Și deși mai sunt multe legate de vizualizare pe care știința nu le înțelege, încet-încet se strâng dovezi că valorificarea puterii minții va face minuni pentru scăderea ta în greutate.

CUM ÎȚI MODIFICĂ VIZUALIZAREA DIETA

Hormonul leptină, care reglementează greutatea corporală, are un rol uriaș în ce privește greutatea pe care o ai. Cu toate acestea, până în 1994 nici măcar n-am știut că există. A fost descoperit de dr. Jeffrey M. Friedman, de la Universitatea Rockefeller.

Așa cum au aflat Friedman și alții, leptina este produsă de celulele de grăsime și ajută creierul să-ți monitorizeze cantitatea de grăsime de pe corp. Asemenea celor mai mulți

* Vezi și vizualizările traduse în limba română, de pe site-ul Editurii ACT și Politon, pagina *Vizualizare pentru scădere în greutate* (n. red.)

hormoni care sunt mesagerii chimici ai corpului, leptina permite unei părți a corpului să comunice cu alta. Când un hormon este produs de o celulă, acesta trece prin fluxul sanguin până se unește cu altă celulă, în altă parte din corp, determinând acea celulă să execute o acțiune specifică.

Hormonii îi permit pancreasului tău să comunice cu inima ta, creierului tău „să vorbească” cu stomacul tău, stomacului tău să transmită mesaje ficatului și așa mai departe. Dacă îți imaginezi că sistemul tău circulator este internetul, atunci hormonii reprezintă e-mailurile.

LEPTINA – HORMONUL-ȘEF

Leptina este hormonul-șef responsabil cu greutatea corporală. Creierul monitorizează cantitatea de grăsime din corp prin monitorizarea leptinei, care este produsă de celulele de grăsime. Cu cât ai mai multe celule de grăsime – sau cu cât celulele tale de grăsime sunt mai mari –, cu atât cantitatea de leptină pe care o produci este mai mare. Când fluxul tău sanguin este traversat de niveluri mari de leptină, creierul primește mesajul că ai o mulțime de grăsime în corp, și apoi nu-ți mai e foame. Primești opusul acestui mesaj dacă ai foarte puțină leptină în fluxul sanguin: mănânci mai mult.

Dacă nivelurile de leptină ar crește, un organism funcțional normal și-ar da seama că e prea multă grăsime în corp și creierul ar activa mecanisme care ar atrage automat scăderea în greutate –, iar aici termenul operativ este *automat*. Un organism funcțional, sănătos, care reacționează așa cum trebuie la leptină, poate să scadă în greutate fără efort. Iată cum funcționează:

Când corpul tău e sensibil la leptină, ca în cazul oamenilor supli, creierul tău îi transmite tiroidei mesajul de a produce mai mulți hormoni tiroidieni, și asta îți accelerează metabolismul. Brusc, nu-ți va mai fi poftă de dulciuri atât de mult, vei avea mai multă energie și vei arde mai multe calorii. Mai mult, creierul va începe să-ți monitorizeze mai atent consumul de alimente. Oricând mănânci, stomacul tău produce hormoni care indică sațietatea; când nivelurile leptinei sunt ridicate, creierul tău devine mult mai sensibil la acești hormoni, și te simți sătul mult mai repede.

Adesea, oamenii supli de la natură sunt activi și par să aibă o mulțime de energie. Poate ai observat că uneori aceștia mănâncă mult și alteori le poate trece ziua fără să mănânce mult. Sau pot să aibă în farfurie toate tipurile de junk food, și pur și simplu o lasă pe jumătate plină. Este genul de chestiune care mă scotea pe mine din minți când aveam o problemă cu greutatea.

Aveam un partener de afaceri care obișnuia să comande pentru prânz un burger, cartofi prăjiți și un milkshake de ciocolată. Lua câteva mușcăături din burger, consuma câțiva cartofi și lăsa jumătate din milkshake să zacă pe masă toată după-amiaza! Nu puteam să mă concentrez asupra muncii mele. Mă tot gândeam: *Dacă aș putea să pun mâna pe milkshake-ul ăla, l-aș sorbi pe tot în treizeci de secunde, de să-mi înghețe creierul în stil mare, ca pe vremuri.* Mâncam orice găseam cu puține grăsimi, puține calorii și fără niciun gust, în funcție de dieta zilei. Eu aș fi mâncat tot din farfurie, ca și cum ar fi fost ultima mea masă, și el stătea acolo cu un milkshake care se topea încet, chinuitor, toată după-amiaza!

Sunt convins că ai fost într-o situație similară când poate că luai prânzul cu o prietenă „suplă de la natură” și lăsa

jumătate dintr-o bucată de pizza în farfurie. În timp ce vorbește, nu poți să fii atent la nimic din ce spune, pentru că știi că dacă mâncarea aia ar fi fost pe partea ta de masă, ar fi dispărut imediat.

Motivul pentru care prietena ta suplă nu mănâncă tot este că are o chimie diferită. Creierul ei e mai sensibil la mesajele trimise de stomac. Leptina i-a schimbat echilibrul hormonal din corp astfel încât să se sature mai repede, să nu-i fie atât de foame de la bun început și să ardă mai multe calorii pe durata zilei, datorită metabolismului ei mai accelerat.

Auzind așa ceva, ai crede că o pastilă cu leptină sau o injecție care să-ți ridice nivelul de leptină poate să fie soluția magică împotriva obezității. Asta au speculat mulți cercetători atunci când Friedman a descoperit cum acționează hormonul. Pentru a testa teoria leptinei, au fost special reproduși genetic șobolani incapabili să producă leptină; desigur, acești șobolani au mâncat fără încetare și au crescut până la de trei ori greutatea lor normală. Apoi, cercetătorii le-au administrat șobolanilor injecții cu leptină. Rezultatele au fost exact ce sperau cercetătorii: cu cât le dădeau mai multă leptină, cu atât șobolanii slăbeau mai mult.²

Următorul pas logic a fost să le fie administrată leptină obezilor. Din păcate, leptina n-a avut niciun efect. Indiferent ce cantitate de hormon le-au administrat supraponderalilor și obezilor, aceștia n-au obținut niciun succes durabil în scăderea în greutate. Chiar și mai enigmatic pentru cercetători a fost faptul că subiecții lor supraponderali și obezi aveau deja niveluri incredibil de ridicate de leptină. Asta se explică însă, dacă te gândești mai bine, căci cu cât ai mai multă grăsime în corp, cu atât nivelurile tale de leptină vor

fi mai mari. Supraponderalii au întotdeauna niveluri ridicate de leptină, dar nu slăbesc. Deci, ce se întâmplă?

Așa cum au descoperit cercetătorii în cele din urmă, obezii și oamenii supraponderali au ceea ce se numește rezistență la leptină³. Înseamnă că creierul nu mai ascultă de hormonul leptină. Este identic cu a nu avea leptină deloc; doar te îngrași din ce în ce mai mult. Celulele eșuează în a mai răspunde mesajului dat de leptină. Folosind analogia cu internetul, leptina este e-mailul, dar celulele pur și simplu nu-l citesc. E-mailurile leptină ajung în fișierul Spam.

Dacă ai rezistență la leptină, chiar dacă ai 5, 25, 50 sau 100 kg în exces, creierul crede că nu ai deloc grăsime în corp. Și apoi ce se întâmplă? Creierul te forțează să mănânci mult – adesea alimente bogate în grăsime, în calorii –, ca să depui mai multă grăsime în corpul tău. Apoi, când mănânci aceste alimente, corpul se asigură că fiecare bucățiță de mâncare consumată în plus, pe lângă sau peste ce ai nevoie de fapt pentru a te menține, este depozitată sub formă de grăsime. Cum fiecare are nevoie de o anumită cantitate de grăsime, corpul tău lucrează doar să te ducă spre acest nivel sănătos – chiar dacă ai trecut deja de el. Asta este rezistența la leptină, și e un coșmar din perspectiva gestionării greutatei. Am trăit acel coșmar, și din păcate milioane de oameni din toată lumea trec prin acesta.

Cum e posibil să cedeze așa comunicarea din interiorul corpului? De ce n-ar răspunde creierul la leptină și n-ar comuta întrerupătorul de ardere a grăsimii? Poți să dai vina pe evoluție – și pe tipul nepotrivit de stres.

COMUTAREA ÎNTRERUPĂTORULUI LEPTINEI

Într-un raport de cercetare a leptinei din 2009, oamenii de știință de la Centrul de Cercetări Biomedicale Pennington al Universității Statului Louisiana din Baton Rouge au menționat că leptina joacă un rol în „mecanisme biologice puternice, care au evoluat pentru a apăra aprovizionarea adecvată de nutrienți și nivelurile optime ale greutateii corporale/adipozitatea”⁴. Cu alte cuvinte, rezistența la leptină este dezvoltată de noi ca să ne ajute să creștem în greutate din motive de supraviețuire.

Imaginează-ți viața cu mii de ani în urmă, în vremea unei lerni lungi, grele și geroase, cu aproape nimic de mâncare și fără căldură. Ar fi o provocare, cel puțin. Ar fi stresant. Ce ar face acea experiență mai puțin stresantă? Mai multă grăsime în corpul tău. Dacă ai mai multă grăsime în corp, organele tale se mențin mai calde și poți să trăiești lejer din depozitele de grăsime până în primăvară. Grăsimea este protectorul natural al corpului împotriva iernilor geroase și a foametei.

Traiu în foamete sau în frig zile în șir reprezintă anumite tipuri de stres care îți declanșează tipare chimice specifice în corp. Aceste modificări chimice sunt proiectate să facă creierul rezistent la leptină, căci rezistența la leptină este cea mai bună metodă de a-ți forța corpul să se îngrașe. Rezistența la leptină este un mecanism de supraviețuire pe care l-am moștenit de la strămoșii noștri pentru a ne forța să creștem în greutate.

Toate bune și frumoase când e foamete, dar de ce căpătăm rezistență la leptină acum, când trăim într-o lume cu medii cu temperatură controlată și cu exces de tot ce se

poate mânca? Motivul e că rezistența la leptină este declanșată de un tip foarte special de stres: un tip de stres pro-inflamator cronic de calibru mic.

Poate că nu mai trebuie să ne facem griji în legătură cu foametea sau frigul, și totuși mai avem parte de stres. De fapt, avem mult mai multe tipuri de stres decât înainte. Avem stres mental, experiențe emoționale traumatizante, toxine, alimente procesate, medicamente anti-inflamatoare, dereglări de somn, probleme de digestie, înfometare nutrițională, privare de somn, și în cele din urmă, dar nu ultimul, stres al dietei care restricționează numărul de calorii ingerate. Toate acestea pot să producă în corp modificări chimice similare cu stresul foamei sau al unei ierni geroase. Cum aceste stresuri produc semnale hormonale atât de similare cu cel al foamei, creierul nostru este practic păcălit să activeze programul de supraviețuire al rezistenței la leptină. Deci, în esență, stresurile din viața noastră ne păcălesc trupurile să „vrea” să crească în greutate din motive de supraviețuire.

Creierul tău nu mai poate să distingă între stresul cronic al unei ierni lungi, geroase și stresul de zi cu zi, în încercarea de a limita numărul de întâlniri, stresul de a avea un șef abuziv sau cel de a face față altor traume din viața ta. Poate că nu te confrunți cu o foamete, dar când te trezești în fiecare dimineață cu teama de a pierde locul de muncă sau când te confrunți cu o relație pe butuci, de exemplu, sunt declanșate aceleași canale de stres și dezvoltă rezistență la leptină.

DE CE NU FUNCȚIONEAZĂ DIETELE

Odată ce înțelegi ce înseamnă rezistența la leptină, devine uimitor de clar de ce nu funcționează dietele. Dieta restrictivă imită o foamete. În timp ce te înfometezi și te lupți cu poftele în stânga și-n dreapta, crezi aceeași chimie în corpul tău ca și cum ai fi într-o foamete reală: programele tale de supraviețuire se activează și devii rezistent la leptină. Rezultatul e că ți-e foame tot timpul, ești obosit și probabil nu-ți place exercițiul fizic. Aceste programe de supraviețuire reprezintă și motivul pentru care poate scazi în greutate pe termen scurt, dar, în cele din urmă, crești în greutate la loc, și chiar mai mult de atât.

Eu numesc acest mod de supraviețuire programul FAT – foame și temperatură. Măsurile pe care le ia corpul tău când se confruntă cu o lipsă de mâncare sau cu o iarnă geroasă, precum rezistența la leptină, au fost concepute inițial ca să te țină în viață. Acum doar te îngrașă.

Dietele pot fi dăunătoare în special când îți sunt activate programele FAT. Gândește-te așa: Partea creierului tău responsabilă cu programele FAT se numește hipotalamus, cunoscut drept creierul de supraviețuire. Creierul tău de supraviețuire face tot ce poate ca să conserve calorii și să facă depozite de grăsime. Un stres oarecare din viața ta determină semnale hormonale care îți activează programele FAT. Apoi decizi să ții dietă și începi să te forțezi să mănânci mai puțin. Acum crezi cu adevărat o foamete. Este o foamete de dietă autoindusă, dar tot o foamete. Asta doar îi reîntărește corpului tău ideea greșită că ai nevoie să-ți menții greutatea din motive de supraviețuire, și programele FAT ți se accelerează, determinând corpul să vrea să mențină greutatea chiar mai mult.