

08.10.2018

COMUNICAT DE PRESĂ

Slăbitul poate funcționa prin ... hipnoză

Lupta cu kilogramele în plus este una dintre cele mai întâlnite probleme cu care se confruntă omul modern. Sunt oameni care au o disponibilitate genetică pentru îngrășare, însă de cele mai multe ori kilogramele în plus sunt un rezultat al emoțiilor și/sau al lipsei de control.

Cu un simplu search pe Google, găsim mai multe diete decât oricând, tot felul de suplimente alimentare, sporturi care ard mai multe calorii, băuturi, pastile etc; și totuși, slăbitul nu este o acțiune la îndemână.

Potrivit hipnoterapeutului Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză, majoritatea programelor tradiționale de slăbit se bazează pe restricții, diete și tind să controleze numărul de calorii consumate într-o zi. Însă cei care se luptă de ani de zile cu kilogramele în plus știu că nu este atât de ușor.

“Ați observat vreodată cât de mult dorința de a mânca este influențată de starea noastră de spirit? Când ești trist sau te simți singur, crește nevoia noastră de a supra alimenta? În cele mai multe cazuri, oamenii care încearcă să slăbească cred că mâncarea este problema, în timp ce nu este deloc așa. Oamenii tind să folosească alimentele ca pe medicamente, care să vindece răni sau dureri emoționale. Întreabă-te „ce îmi doresc cu adevărat când poftesc la asta?” Poate fi vorba despre insecuritate, poate fi legat de partenerul de viață, sau poate pentru că te simți obosit, supărat sau anxios. Odată ce ți-ai dat seama exact de ce ai nevoie, poți găsi o alternativă mai sănătoasă pentru a-ți satisface nevoia. Uneori, pare că ne hrănim mai degrabă sentimentele decât corpurile”, explică Eugen Popa.

Mâncăm mai mult atunci când emoțiile ne conduc viața

Mai mult decât atât, specialistul este de părere că mâncatul calmează și creează o senzație de bine și de multe ori ne dă energia de care credem că avem nevoie pentru a depăși sentimentele care ne domină. Multe comportamente umane sunt conduse de emoții inconștiente. Și mâncarea în exces este un exemplu important al acestui lucru

“Dacă emoțiile noastre rămân neconștientizate, problemele noastre emoționale vor continua să ne conducă fără ca noi măcar să ne dăm seama de asta, iar dorința de a mânca va rămâne constantă. Atunci când emoțiile se transformă și problemele emoționale încep să se rezolve, ne vom schimba obiceiurile alimentare în mod natural, pentru că nevoile noastre se vor schimba. Cei mai mulți oameni atunci când vor să slăbească apelează la diverse diete, susținute de sport și în cele mai ambițioase cazuri schimbarea stilului de viață pe o perioadă de timp. În cele mai multe cazuri voința ne



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

face treaba până este atins obiectivul. Odată ce au scăpat de kilogramele în plus, cei mai mulți oameni se întorc la stilul obișnuit de viață care atrage după sine în cele mai multe cazuri un număr și mai mare de kilograme în plus”, explică hipnoterapeutul Eugen Popa.

Cum ne poate scăpa hipnoza de obsesia de a mânca?

Majoritatea dietelor includ o formă de privare și/sau negare; unele implică să numeri calorii, dar tot ce reușesc ele să facă este să programeze mintea să se gândească la mâncare. Astfel, atunci când o persoană renunță la dietă, se va gândi obsesiv la mâncare mult mai mult ca înainte să fi început dieta.

“Toată lumea știe că, mâncând mai puțin și făcând mai multă mișcare fizică, ne conduce la o formă corporală mai bună, la o stare fizică și de sănătate mult mai bune. Cum ar fi să le poți face în mod natural, să le integrezi în stilul tău de viață și să nu mai fie nevoie să apelezi constant la voință și control? Principalul obiectiv al hipnozei este de a schimba perspectiva sau atitudinea unei persoane în ceea ce privește anumite situații. Oferind subiectului o înfățișare, un gust sau o atingere a unei realități alternative îi permite minții lui subconștiente să știe că există și alte opțiuni pe lângă cele de care s-a agățat atât de puternic. Mintea subconștientă nu știe diferența dintre fantezie și realitate. Introducându-l noi perspective îi poți lărgi imaginea de ansamblu. Hipnoza poate genera transformările dorite pe... nesimțite, pentru că acestea vin de la interior la exterior. Asta înseamnă că toate acele impulsuri pe care le aveam și pe care nu le puteam stăpâni, care ne controlau și “ne făceau” să mâncăm excesiv spre exemplu, încep să se rarească, să fie controlate cu ușurință și, în cele din urmă, să dispară”, conchide Eugen Popa, președintele Asociației Române de Hipnoză

Dacă vrei să înțelegi cum poate hipnoza să genereze transformări uriașe în viața ta, găsești răspunsurile pe www.hipnoza.ro.

Eugen Popa este unul dintre cei mai cunoscuți și bine pregătiți traineri din România și președintele Asociației Române de Hipnoză. De-a lungul carierei s-a specializat atât în metode de terapie și dezvoltare personală Occidentale (Hipnoză, NLP, Mindset, Habits, Psihologie Pozitivă) cât și Orientale (Meditație, Yoga, Spiritualitate), fiind astăzi un trainer holistic în toată puterea cuvântului. Studiile sale l-au purtat pe trei continente, în Europa, Asia și Statele Unite, iar până în prezent a susținut conferințe, traininguri și workshop-uri în Thailanda, Statele Unite ale Americii, Brazilia, Turcia, Grecia, Anglia, Germania etc., la care au participat mii de oameni.

Persoană de contact

Eugen Popa

Președinte

0741.044.701

contact@prosuccesstraining.ro

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin

agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu



Asociația Română de Hipnoză

Sediul Social: București, Str. Turnu Măgurele 1, Bl C3, ap 104, Sector 4

CUI: 31183986; Nr Înființare: 318/A/2014; Cod CAEN: 8559

Email: contact@AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

Web: www.AsociatiaRomanadeHipnoza.ro

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/asociatia-romana-de-hipnoza>

Facebook: <https://www.facebook.com/asociatiaromanadehipnoza>

Tel: 0741 044 701; 0720071016

