

COACHING

# SPA MENTAL

CHEGOU A PRIMAVERA E COM ELA A VONTADE DE SENTIR O CALOR, DE TIRAR AS ROUPAS PESADAS DO INVERNO, E COMEÇAR A PREPARAR-SE PARA MOSTRAR UM POUCO MAIS O SEU CORPO QUE ATÉ AGORA ESTAVA ESCONDIDO DEBAIXO DA 'MÁSCARA INVERNOSA'.

COM ELA CHEGAM TAMBÉM AS PREOCUPAÇÕES COM A BELEZA PORQUE, COM MENOS ROUPA, NÃO DÁ PARA DISFARÇAR A CELULITE QUE FICA À MOSTRA, OS BRAÇOS BALOFOS, O ESTÔMAGO DILATADO... ENFIM, AS GORDURINHAS ESTÃO AGORA À VISTA!

TEXTO: ROSA BASTO

**N**este momento imagino que pensa como eu, o que fazer para chegar ao verão com o corpo bonito?

Talvez esteja a fazer, ou já tenha feito regime para emagrecer. Dietas e mais dietas e todas elas sem sucesso. Talvez conheça pessoas que tentam, sem cessar, perder peso ou mantê-lo, e não conseguem manter-se em equilíbrio.

Ao longo da minha vida profissional, como Psicóloga e Trainer em PNL (Programação Neurolinguística) tenho ajudado pessoas a desenvolver programas mentais que permitem que se sintam em equilíbrio e levem a cabo formas, estratégias ideais para poderem perder peso ou mantê-lo.

No meu consultório quando atendo pessoas que tentam perder peso com dietas obsessivas - sempre verifico que as dietas falham. E, no entanto, a questão não é as dietas falharem – sabemos que muitas pessoas que obedecem rigorosamente a um plano de emagrecimento até emagrecem. O problema é que estão a contrariar violentamente o seu metabolismo e, quando não suportam mais este regime irrealista, voltam a comer drasticamente e engordam o dobro.

## O NOSSO CÉREBRO

Permita-me explicar-lhe, de forma sucinta, como funciona o seu cérebro: A sua mente é como um computador muito





s sofisticado – tem o seu próprio “software”, que o ajuda a organizar o seu pensamento e comportamento. Se ao longo da sua vida criou hábitos alimentares “defeituosos” o seu cérebro aceita essas ordens como certas e verdadeiras e, por isso, cria um programa “defeituoso” e eficaz. Isto é, o seu cérebro vai ser o seu melhor amigo, ajudando-o a manter esses hábitos que manteve durante longos anos. Se faz de repente uma dieta obsessiva vai contrariar todos esses hábitos que estão programados e o seu cérebro entra numa luta desenfreada para que volte àquilo que era antes – ou seja, comer mal. Se não consegue, fica confuso. Pois agora não sabe o que é bom para si. Se os novos hábitos não forem congruentes e consistentes para confrontarem os hábitos alimentares antigos e criar um novo programa (exactamente o que estas dietas não têm) o que vai acontecer é que o seu cérebro vai levá-lo a precaver estas situações – levando-o a comer mais do que antes para ter reservas. Você irá engordar o dobro, sentindo mais uma vez que fracassou.

Acompanhe-me mais um pouco neste raciocínio. Que tipos de reservas são estas? É gordura pura, quer dizer, as nossas células adiposas têm como principal função transformar os nossos excessos em gordura.

Já alguma vez ouviu falar de animais

que armazenam gordura para poderem sobreviver muito tempo sem comer? Dou-lhe um exemplo, os ursos armazenam gordura no seu corpo porque podem não ter oportunidade de obter alimento durante um longo período de tempo. Perdoe-me esta analogia, mas o seu cérebro faz precisamente a mesma coisa. Quando estiver a fazer uma dieta obsessiva, o seu cérebro como está confuso com as novas ordens vai pensar: «é melhor guardar a pouca gordura que estes alimentos têm pois não sei quando volto a comer».

E se, por acaso, desiste da dieta e → começa a comer mais do que antes o seu cérebro, ainda confuso, vai fazer toda a reserva que pode da gordura desses alimentos. Pois agora não sabe se a qualquer momento os alimentos lhe podem ser retirados. Deste modo, como forma de resposta entra em processo de sobrevivência e armazena gordura nas suas células adiposas. Já agora, sabe para onde vai essa gordura? Para as suas ancas, coxas e barriga se for mulher e para o estômago se for homem.

Se estar com excesso de peso é o resultado da sua programação actual e, enquanto essa programação não for mudada, irá continuar a ter os mesmos resultados. As boas notícias são que esse programa mental “defeituoso” pode ser modificado. Assim que ler este artigo irá aprender a

reprogramar a sua mente para desenvolver novos hábitos consistentes e congruentes com o seu objectivo - ser elegante - criando novas crenças alimentares dentro de si. Vai descobrir o que o impede de ter o corpo que deseja, levando-o a agir de forma congruente ao seu objectivo – Sentir-se bem com o seu corpo! Aliás, não é isso que todos procuramos?

## SPA MENTAL®

Faço seminários com este tema - SPA MENTAL® - com bastante regularidade e tenho verificado que muitas das pessoas que me procuram têm por base a mesma crença limitadora, formando as seguintes queixas:

- Comigo não resulta, parece que vou ser gorda a vida toda;
- Já fiz de tudo e a gordura não vai embora;
- Toda a minha vida fui gorda;
- Agora com esta idade é muito difícil perder peso;
- Etc.





**Se o seu objectivo é emagrecer, aprender a ter uma vida mais saudável, a gostar mais do seu corpo e a sentir-se feliz, continue comigo e verá que é mais simples do que pensava.**

Fazer dieta pode até ser divertido se souber fazê-la de forma equilibrada, aprendendo a comer bem. Lembre-se que o seu corpo é a sua grande empresa, o seu lar, o seu templo. Existe uma frase famosa de um autor da filosofia sufi, Peggy Ayala, que refere o seguinte: «Se você não cuidar do seu corpo para onde é que vai viver?». Assim

## «NENHUMA DIETA SERÁ TOTALMENTE EFICAZ SE NÃO PARAR PARA COMPREENDER O SEU CORPO »

sendo, deixe de o tratar mal porque só ele lhe permite viver e tirar partido de todas as coisas que lhe possam dar prazer. Lembre-se, nesta vida só temos um corpo.

**Vamos então falar de como pode reprogramar a sua mente. Na persecução deste seu objectivo primordial existem três decisões fundamentais a ter em conta, anote:**

- Decisão sobre o que quer focalizar,

- Decisão sobre o que a comida significa para si,

- Decisão sobre o que fazer para obter os resultados que deseja.

Tudo o que acontece na sua vida, quer o que o emociona quer o que o desafia, começa com uma decisão. A decisão que irá tomar depois de ler este artigo, irá moldar a sua vida daqui para a frente. Até que ponto está realmente decidido a ter o seu corpo como gostava? Há alguma diferença entre estar interessado e estar empenhado em

alguma coisa? Pode crer que sim. Muitas pessoas dizem coisas como «seria a pessoa mais feliz do mundo se pudesse vestir o que eu gosto»; ou «se eu fosse mais magro(a) era mais fácil conhecer alguém que gostasse de mim»; ou ainda «Como

seria bom se eu fosse respeitado(a). Sou motivo de chacota!». Este tipo de declarações não representam de modo algum empenho. A pessoa apenas profere a sua preferência, desde que não tenha que fazer nada a esse propósito. Isto não são decisões. São apenas verbalizações sem fé e força para activar o que quer que seja.

Hoje, proponho-lhe algo de novo. Sugiro que abandone as dietas obsessivas e desnecessárias para o seu metabolismo

e comece a empenhar-se a fixar padrões para o que considera ser um comportamento aceitável e respeitoso para si mesmo e no que respeita ao seu corpo. O que lhe estou a dizer é que nenhuma dieta será totalmente eficaz se não parar para compreender o seu corpo e, sobretudo, o que vive dentro dele: as suas emoções. Depois disso poderá fazer uma dieta cuidada e amigável para o seu corpo, indo ao encontro daquilo que é importante para si na sua vida. Se for o caso de ser elegante isso estará ao seu alcance.

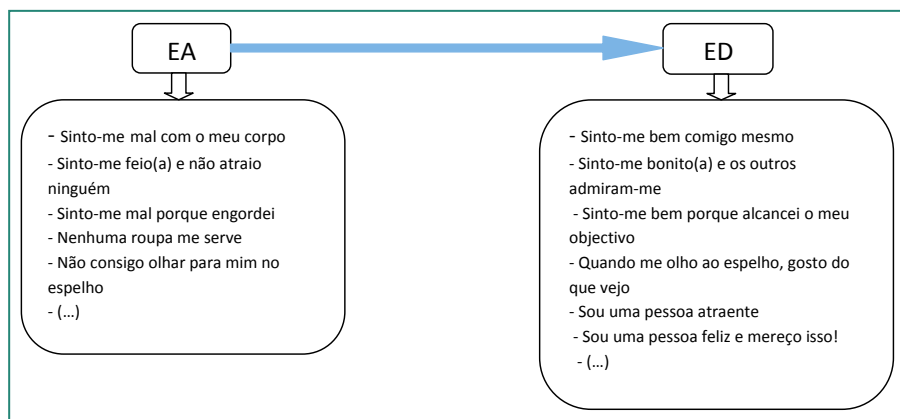
O que lhe quero dizer é que primeiro terá que fazer um 'SPA Mental' (reprogramar a sua mente para mudar de hábitos e crenças sobre si e consequentemente sobre a forma como vê a comida) e só depois a sua mente estará preparada para mudar de atitude e assumir como daqui para a frente quer ter o seu corpo. Hoje, de forma simples, quero ensiná-lo(a) a fazer isso.

Vamos falar um pouco da **decisão sobre o que quer focalizar**. Não importa o que está acontecer agora, ou o que aconteceu no passado em relação ao seu corpo, nem a comida importa. Não é isso que determina naquilo que se torna. Pelo contrário, são as decisões sobre o que quer focalizar que fará toda a diferença, isto é, o que as coisas significam para si. Neste



## 1º PASSO

- Pegue numa folha de papel e numa caneta. Assinale o seu estado actual (como se vê e sente com o seu corpo); Coloque à frente o seu estado desejado (como gostaria de ter e sentir o seu corpo). Por exemplo: →



caso, o prazer que lhe dará alcançar o seu objectivo – Comer saudavelmente para poder ter um corpo elegante, saudável e mantê-lo nesse estado durante muito tempo. Será o que vai fazer a esse respeito que determinará o seu sucesso. Se realmente está empenhado em ter um corpo que seja ideal para si, acompanhe-me passo a passo nos exercícios de PNL absolutamente transformadores que se seguem.

Agora que já tem o seu estado desejado (ED) pode fazer o percurso para o seu sucesso. Este passo é muito importante, no sentido em que lhe permite saber onde está e para onde quer ir. Permita-me dar-lhe um pequeno exemplo: eu moro no Porto e, se quiser deslocar-me a Lisboa, a primeira coisa a fazer, se nunca lá tivesse ido antes, era saber qual o percurso para lá chegar e só depois fazer a viagem em segurança. Agora que já sabe para onde

quer ir pode aprender comigo como fazer o percurso.

Muitas das pessoas que recorrem aos meus serviços descrevem, ao pormenor, tudo o que detestam no seu corpo, mas não conseguem exprimir detalhadamente como gostariam de ser. Pense comigo: quando lhe disse que o seu cérebro é o seu melhor amigo e que tudo o que lhe disser, consistentemente e repetidamente, ele acredita e obedece rigorosamente, estava a falar a verdade. Veja só, se repetir vezes sem conta o que detesta no seu corpo, o seu cérebro irá acreditar em si e, obviamente, irá levá-lo a ser cada vez melhor nisso. Como? Tendo pensamentos negativos

sobre a sua imagem e comportamentos de frustração.

Sugiro que adopte agora uma nova postura perante a sua vida. Passe a dizer para si mesmo aquilo que deseja obter, ser e sentir consistentemente e repetidamente em vez daquilo que detesta em si mesmo.

## «TUDO O QUE ACONTECE NA SUA VIDA, QUER O QUE O EMOCIONA QUER O QUE O DESAFIA, COMEÇA COM UMA DECISÃO»

Eu também lhe disse que o seu corpo era a sua grande empresa, lembra-se? Pois bem, agora digo-lhe que o seu cérebro é o administrador dessa grande empresa e para que tudo funcione bem é necessário que aprenda a “negociar” devidamente com ele. **Aprenda a falar consigo mesmo(a) de uma forma afirmativa e positiva.** Por exemplo: «Quero ser uma pessoa elegante»; ou «Estou aprender a conhecer o meu corpo e isso é bom»; «A cada dia que passa gosto mais de me olhar ao espelho»; «Tudo o que estou a fazer faço-o por mim, porque eu mereço!». Todas estas e outras expressões criadas por si e repetidas várias vezes ao longo do tempo vão levá-lo a criar novas crenças dentro de si e permitir-lhe alcançar o sucesso.

Já agora, sabia que o seu cérebro não assume a palavra **NÃO** no início das frases? É isso mesmo, ao começar uma frase com a palavra **NÃO** vai cometer uma advertência pois o inconsciente não reconhece a negação no início da frase. Quantas vezes já ouviu adultos a dizerem a uma criança, “não faças isso!” e a criança vai fazer imediatamente isso. Acontece →



a mesma coisa consigo quando diz para si próprio(a): «Não como mais isto daqui para a frente»; ou «Não quero ser gordo(a)». Provavelmente, conhece estas e muitas frases parecidas. Agora pense comigo, não será muito melhor se disser: «Eu gosto de comer alimentos saudáveis»; «Quero ser elegante»; «sinto-me bem com o meu corpo», entre muitas outras frases valiosas, positivas e afirmativas que vai aprender a criar para si. Desta forma, naturalmente, pode criar um novo programa que seja eficiente para o que pretende e lhe traga estabilidade.

Permita-me agora falar na importância da decisão **sobre o que a comida**

**significa para si.**

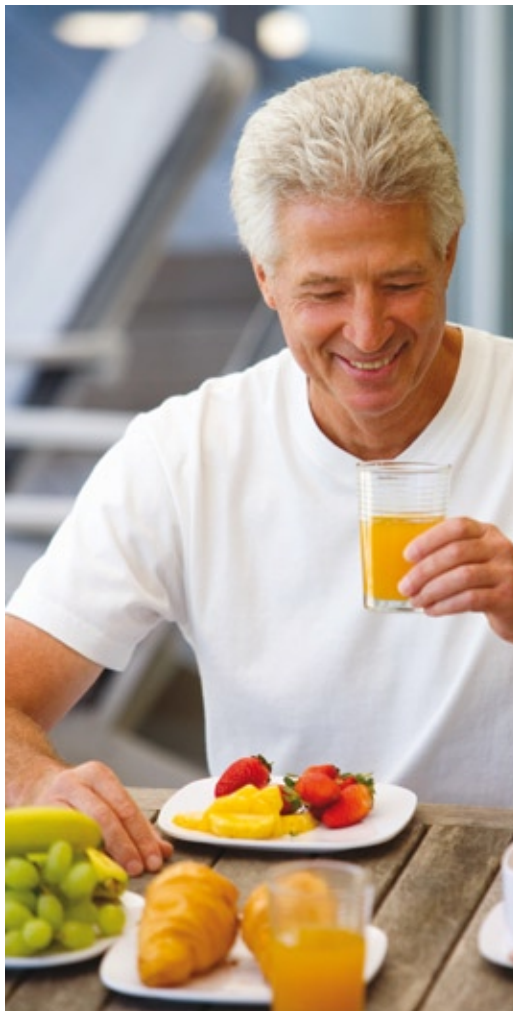
Os problemas de peso podem resultar de inúmeras causas: Problemas endócrinos, maus hábitos alimentares, vida sedentária, problemas constitucionais, emocionais e psicológicos.

Não descurando todas as outras causas, ao que parece as causas psicológicas e emocionais são o número Um da obesidade no mundo. E a alimentação emocional passa a ser a única forma de sentir conforto para este tipo de pessoas.

Estou convencida que, as pessoas que comem sem parar e que têm a sensação de que nunca estão cheias, deve-se, essencialmente, a uma fome emocional.

Quando trabalho com pessoas que procuram emagrecer para melhorar a sua auto-estima, quer seja no meu consultório ou nos meus seminários de PNL, verifico que essas pessoas comem muitas vezes porque se encontram aborrecidas, tristes, solitárias, cansadas ou por um vasto leque de razões emocionais. Sendo que nenhum desses motivos se relaciona verdadeiramente com a fome fisiológica. Quando isso acontece, as pessoas comem, comem e nunca estão satisfeitas. É como se tentassem preencher um vazio que existe dentro delas - um vazio emocional - que na realidade nunca fica preenchido.

Como Psicóloga, ao atender pessoas



**EXERCÍCIO - TRANSFERÊNCIA DE COMPORTAMENTO**

1. Sente-se confortavelmente e feche os seus olhos por um instante. Agora de olhos fechados quero que imagine que está numa sala de cinema sentado(a) na plateia. À sua frente tem um ecrã. Coloque mentalmente a imagem de si como gostaria de ser (magro(a), atraente, bonito(a), sensual...) o seu estado desejado ( ED). Essa imagem por enquanto está parada. Quero apenas que observe detalhadamente como essa imagem lhe agrada, o seu aspecto, a sua postura e o máximo de informações possíveis que lhe possa atribuir.

2. Agora dê movimento a essa imagem com se fosse um filme. Dê-lhe cor, luminosidade, uma textura agradável. Imagine o seu aspecto, a sua postura, com todas as informações que observou anteriormente.

3. A seguir, imagine que sai da plateia e entra no ecrã, nesse filme. Entre no seu corpo do ED. Copie a postura corporal em todos os pormenores, e veja através dos seus olhos, ouça pelos seus ouvidos e sinta todas as sensações que lhe transmitem confiança, segurança, alegria, satisfação, felicidade e auto-apreciação que são emanadas desse filme onde você faz parte.

4. Agarre todas essas sensações muito boas e deixe que elas se desloquem por todo o seu corpo, sentindo-se completamente envolvido nessa sensação de bem estar.

5. Agora, envolvido nessa sensação de bem estar saia do ecrã e volte para a plateia. Toda essa sensação maravilhosa, está agora impregnada na sua mente inconsciente que lhe permite uma recalibragem do filtro de percepções da sua mente consciente.

6. Abra os seus olhos e pergunte a si próprio(a): “o que eu vi, ouvi e senti naquele filme está suficientemente bom para mim?” Se a resposta for sim, volte a fechar os olhos e repita o passo 3,4 e 5 para reforçar. Se a resposta for não precisa de fazer todo o exercício de novo colocando-lhe mais pormenores ao seu agrado que se coadunem com o seu estado desejado.

A sua mente está agora a programar-se para o seu grande objectivo – Ser magro.

Nota: Se tiver dificuldade em fazer o exercício sozinho(a) peça ajuda a alguém que lhe oriente cada passo. Quantas mais vezes fizer este exercício mais o seu cérebro se habitua a estas ordens e mais depressa chega ao seu objectivo.

→ **2º PASSO**

- Sugiro que faça um segundo exercício - **Transferência de Comportamento** (Antes de fazer este exercício, leia atentamente todas as etapas ) →



**cérebro reptiliano recorre a esse recurso, com que a natureza dotou os nossos cérebros, só em caso de sobrevivência.**

Nos nossos dias, basta atravessar a rua e encontrarmos um supermercado para nos abastecermos quando necessitamos, mas mesmo assim ainda preservamos a fome filogenética. Por isso, é interessante contemplar que as dietas propostas pelos nutricionistas ensinam as pessoas a comerem pequenas porções várias vezes ao dia, para não sentirem a dita fome “voraz”.

Os últimos estudos sobre o tema são bastante claros: a base do problema da obesidade encontra-se essencialmente na ansiedade e na compulsão. Muitas das pessoas quando se sentam a ver um filme, a conversar com alguém, ao telemóvel, entre muitas outras tarefas, sentem um hábito compulsivo para comer de forma inconsciente. E esta também não é uma fome fisiológica mas emocional.

Neste momento penso que de alguma maneira já poderá perceber se a sua fome é fisiológica ou emocional. Permita-me ajudá-lo com alguns indicadores que o podem ajudar a discernir as diferenças:

Ao acompanhar-me até aqui e se, por

com estas características, também verifico que normalmente o excesso de peso refere-se a uma determinada época da vida dessas pessoas, como por exemplo: o resultado de um qualquer distúrbio de ansiedade, uma situação familiar desagradável, durante ou após uma depressão, um luto, etc. Muitas das vezes consegue ainda ser muito mais subtil, quando as pessoas vivem expostas a factores que levam ao tão famigerado stress. Na realidade, as situações de pressão e competitividade são um dos factores que mais produzem elevados níveis de stress. Este, por sua vez, é tremendamente prejudicial quando está a ser despoletado de forma disfuncional. O grande problema do Stress é que quando as pessoas se apercebem dos seus sintomas nefastos, já a hormona Cortisol corre no sangue a grande velocidade. Como resultado subjacente, emerge a irritabilidade e ansiedade extrema, que no caso das pessoas obesas e ansiosas, faz com que procurem alimento. Por conseguinte, elas comem demasiadamente depressa, não mastigando devidamente os alimentos despoletando a tão conhecida fome “voraz”.

Ocorre-me neste momento um aspecto de-veras interessante. Sabemos que na evolução filogenética, os homens das cavernas comiam tudo o que viam na frente quando tinha alimento disponível, com o receio de não terem mais o que comer durante um longo período. Hoje em dia, **o nosso**

## «ESTÁ NA HORA DE DAR MAIS TEMPO A SI PRÓPRIO(A)»

acaso, se apercebeu que alguma emoção anda a perturbá-lo (a), o melhor será que dê um pouco de tempo a si mesmo e procure descobrir o que é que o seu corpo lhe está a pedir há muito. Certamente poderá não →

### FOME EMOCIONAL

- Súbita e com um carácter de urgência de comer coisas doces ou algo com o pretexto de consolo.
- Não se satisfaz com a comida, sempre falta algo.
- Quando come o prazer é só momentâneo, não se aguenta por muito tempo. Precisa voltar a comer algumas horas depois

-Níveis elevados de stress.

### FOME FISIOLÓGICA

- Pautada e pacífica com um carácter ordenado.
- Trás satisfação quando come, fica saciado.
- Só volta a comer na hora a que se predispõe naturalmente.

- Calma e tranquilidade

### EXERCÍCIO – CÍRCULO DA EXCELÊNCIA

1. Respire profundamente duas a três vezes e sinta-se tranquilo(a).
2. Desloque-se a um lugar onde possa estar de pé e que seja agradável. Por exemplo, num jardim; numa varanda; num quarto sossegado ou outro local que lhe permita estar bem.
3. Feche os seus olhos e imagine um círculo à sua frente dando-lhe uma cor (branco, azul, lilás...). De seguida, pense numa experiência onde tenha tido muita paz. Assim que essa experiência venha à sua mente, dê um passo em frente e entre no círculo vivendo com toda a intensidade esse momento e enquanto desenrola esta experiência na sua mente, torne as cores mais vivas e ricas, os sons mais nítidos e as sensações mais fortes. Quando estiver a sentir todas estas sensações coloque a sua mão no peito e respire fundo. Vai associar este toque no peito a esta emoção de paz específica, deixando que a paz se espalhe por todo o seu corpo. Depois de tudo isso, sai do círculo.
4. Vai repetir o passo, só que agora a experiência é de tranquilidade. Faz exactamente igual ao passo 3. Pode repetir este passo para vários recursos, por exemplo: amor, carinho,...
5. No final de ter ancorado todos os recursos (paz, tranquilidade amor, carinho...), respire profundamente e entre de novo no círculo de excelência com a mão no peito sentindo todas essas sensações a percorrerem todo o seu corpo.
6. Sai do círculo. Sempre que precisar destes recursos, em momentos de stress, toque apenas no seu peito e logo a sua mente vai buscar as sensações de bem estar.

Nota: o maior segredo desta técnica é praticá-la constantemente para que fique bem programado no seu cérebro.

de um sonho – manter a energia e a concentração a longo prazo. Como dizia, John Updike: “Os sonhos tornam-se realidade. Sem essa possibilidade, a natureza não nos incitaria a tê-los.” Que tal continuarmos a falar do seu maravilhoso sonho – Ter um corpo bonito no verão!

Agora que já sabe que não adianta fazer dietas obsessivas e também sabe que pode andar aí consigo uma emoção mal resolvida. Então, mãos à obra! Vamos passar à acção. Costumo dizer que não basta um pensamento positivo é necessário também acção positiva.

Em primeiro lugar se tem alguma emoção mal resolvida e não consegue resolver sozinho(a), vá procurar ajuda, pois não adianta prolongar mais esse sofrimento, lembre-se que o seu cérebro está a gravar e a enraizar cada vez mais isso. Quando estiver bem consigo próprio, com o seu objectivo bem claro na sua mente, ninguém mais o poderá demover.

### AS EXPERIÊNCIAS DA VIDA

Neste momento poderá estar a pensar: «Tudo bem, mas como vou arranjar von-

estar atento aos sinais. Acredite em mim, **assim que atender a essa emoção mal resolvida, muitas coisas irão mudar para si.** A alimentação é uma delas. Deixe de sufocar com os alimentos aquilo que precisa de ser alimentado pelos sentimentos. Está na hora de dar mais tempo a si próprio(a), conhecer-se melhor e presentear-se a si mesmo – dar-se ao direito de merecer. Permita-se ser reconhecido(a), amado(a) e merecer ser feliz. Faça isso por si!

Como falamos de stress, quero que agora aprenda mais um exercício que o vai ensinar a “ancorar” paz e tranquilidade.

(Antes de fazer este exercício, leia atentamente todas as etapas)

Pretendo agora falar-lhe da **decisão sobre o que pode fazer para obter os resultados que deseja.**

Esta é parte mais crucial no desenvolvimento de um novo hábito na concretização





tade e motivação para passar à acção?». Permita-me dar-lhe as boas notícias: se realmente quer muito este objectivo, e se fizer tudo como eu lhe estou aconselhar, não haverá absolutamente nada que o demova. E sabe porquê? Porque a vontade é como a fé – move montanhas. E eu sei que quer muito este objectivo. Pense um pouco comigo, quais foram algumas das suas experiências de dor e prazer que

moldaram a sua vida? Permita-me dar-lhe alguns exemplos: quantas de nós, mulheres, sofreram imenso de uma gravidez complicada e passaram ainda por um momento de parto difícil com tanta dor, e toda essa dor é esquecida pelo prazer de ter um filho saudável nos braços. E quantas pessoas fazem restrições com sacrifício, fazendo esforços ao longo do tempo, para dar a um filho (ou alguém querido) toda a educação necessária para que ele possa evoluir (estudar em boas escolas, deslocações para o estrangeiro para melhores mestradados, tirarem algum MBA numa área específica, entre muitas outras) pelo prazer de saber que irá valer a pena, pois o objectivo é muito grandioso – O sucesso daquele que ama. Lembro-me dos meus tempos de estudante quando perdia noites seguidas a estudar, o sacrifício que eu fazia era doloroso. Contudo, valia a pena. Uma grande e merecida nota

esperava-me.

As referências das nossas experiências passadas na relação que fazemos entre a dor e o prazer é o que nos leva a ficarmos bloqueados ou motivados, mas a grande

## «NÃO VIVEMOS PARA COMER, COMEMOS APENAS PARA VIVER SAUDAVELMENTE»

vantagem é que o nosso cérebro está concebido para obter prazer e fugir à dor. E, por isso mesmo, sempre que realizar o exercício da “transformação de comportamento” o que está a fazer é visualizar o seu objectivo, sabendo que tudo o que fizer para lá chegar será o caminho para o objectivo prazeroso. Agora está preparado para esta odisseia, sabe que no final encontrará a sua meta, e sabe também que o seu cérebro será o seu maior aliado na conquista do prazer – Ser Elegante e saudável. A →

### A HISTÓRIA DE HENRIQUE MELGAÇO

“Após o casamento e com a vida sedentária que levava anos a fio na cadeira do meu escritório e em viagens muito mais gastronómicas do que de negócios, vi o meu peso aumentar dos 70 quilos habituais para os 97 quilos”, conta Henrique Melgaço. “Em 2007, frequentei o seminário SPA MENTAL®, saí convicto do que queria, comprometi-me comigo mesmo, compreendi que a comida para mim era uma compensação por estar tanto tempo longe da minha família e sem momentos de laser, e por isso compensava-me com pratos calóricos na esperança de me satisfazer. Comprometi-me a comer bem e a fazer exercício, perdi 23 quilos e mantenho até hoje o peso. Percebi que o segredo foi ver o caminho para a perda de peso como uma auto-estrada directa para o prazer. Eu fiquei muito mais activo, com os níveis de colesterol muito melhores, e até o meu casamento melhorou substancialmente.”

Henrique Melgaço, 42 anos, Porto



tomada de decisão produz resultados que desencadeia os acontecimentos. E, ao decidir o que quer, obriga-se a entrar em acção, aprender com isso e mudar a sua atitude, acabará por criar a impulsão necessária para atingir o resultado que quer obter. Empenhar-se verdadeiramente para que aconteça alguma coisa, o 'como' vai aflorar por si mesmo.

Se neste momento, ainda está acompanhando-me, Parabéns. Está decidido(a) a mudar a sua vida. Vamos continuar com o pensamento da relação que fazemos entre a dor e o prazer e adequá-lo a si para obter os resultados que precisa para chegar ao seu objectivo.

### VIVER PARA COMER OU COMER PARA VIVER?

Acredito que vai seguir os meus conselhos porque outras tentativas só deram-lhe resultados a curto prazo. Portanto, não tem nada a perder. **Deixe de sofrer e faça as coisas como deve ser.** Se ao princípio ainda lhe custar um pouco lembre-se: «À minha espera está uma grande meta, o meu sonho!». Agora falemos dos caminhos: Em segundo lugar poderá ter cuidados com a alimentação, pois todos nós sabemos que sem esses cuidados o nosso corpo efectua as funções pelas quais está preparado a realizar – armazenar gordura – e sobre isso já conversamos não é verdade? Portanto, uma alimentação saudável, sem excessos



### A HISTÓRIA DA CLARISSE FERREIRA

“ Sempre fui uma mulher com muito cuidado com o meu corpo, e com alimentação pois receava sentir-me feia. Mas com a gravidez do meu filho engordei desmesuradamente 30 quilos, e após o parto fiquei com 83 quilos. Era tão difícil emagrecer que deixei de fazer esforço e fui-me conformando com a ideia de que nunca mais seria a mulher esbelta que fora outrora, abandonei as idas à praia com os amigos e sempre que ia de férias usava fato de banho na piscina, com vergonha de mostrar o corpo. Já nem o meu casamento se mantinha igual pois eu não tinha auto-estima e achava que qualquer outra mulher poderia ser mais atraente que eu para o meu marido. Em 2009 participei no seminário com a Dr.ª Rosa Basto, e percebi que a mulher feminina e elegante ainda morava dentro de mim, e que a falta de auto-estima advinha daí. Então, todos os dias de manhã passei a falar comigo como se eu já estivesse no meu estado desejado, dizia para mim mesma: “Eu sou linda, sensual e muito importante”. Desejei tanto voltar a ser o que era, que comprometi-me a fazer um plano de alimentação saudável e a fazer algum exercício. A mudança ocorreu porque ganhei confiança em mim. Estou convencida de que grande parte dessa confiança foi conquistada todos os dias, dia após dia, em que o meu objectivo se mantinha erguido. Vi os resultados positivos e passei a acreditar em mim.

e sem demasiadas restrições. Lembre-se daquilo que nos distingue daquele urso que já falamos, não vivemos para comer, comemos apenas para viver saudavelmente.

Terceiro lugar, se cumprir com os passos anteriores, e quiser que o seu metabolismo fique mais rápido, e o seu corpo mais firme e esbelto, nada melhor que algum exercício, pois com certeza que depois de deixar de ter esses quilos a mais, irá querer exibir o seu novo e belo corpo sem tabus. Espere, não é necessário inscrever-se já num ginásio, e pode tirar agora da sua mente esse pensamento, de que não tem tempo para ir todos os dias exercitar-se e ficar horas a fio numa máquina. Exercício é tudo o que o faz mexer. Dance em casa, vá a pé às compras, suba as escadas e



## SEMINÁRIO SPA MENTAL®

Aprenda a programar os seus objectivos.

Aprenda a Conquistar os seus Sonhos.

O próximo seminário SPA MENTAL®, irá decorrer no último final de semana do mês de Maio de 2010.

Se desejar saber mais sobre este seminário que o ajudará a criar e alcançar os seus objectivos, contacte a Dr.ª Rosa Basto, através do endereço electrónico: [info@rosabasto.com](mailto:info@rosabasto.com) ou através do contacto móvel: 934626896

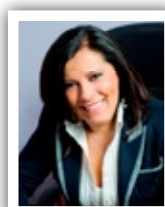
evite o elevador, deixe o carro mais longe do local habitual e faça o resto do percurso a pé. O Exercício poder ser divertido e ser adoptado em hábitos diários que, associados ao prazer, jamais os abandonará. Lembre-se que sem esforço não há resultados; Com um esforço mínimo há muitos resultados. Fazer exercício para além de ajudar a queimar gordura, proporciona-lhe criar músculo, contribui para a beleza da sua pele e aumenta a vitalidade de todos os seus órgãos, permitindo-lhe também um maior desejo e desempenho sexual.

Sugiro-lhe agora, um exercício para ajuda-lo(a) a combater a compulsão de ingerir alimentos que deseja eliminar dos seus hábitos alimentares. Costumo utilizar esta técnica nos meus seminários SPA MENTAL® para eliminar comportamentos compulsivos face à comida. Surpreenda-se com os resultados.

Esta técnica é muito eficaz, por isso, só poderá utiliza-la para aqueles alimentos que deseja mesmo suprimir da sua alimentação. ●

## EXERCÍCIO - IMPLOÇÃO DE COMPULSÕES

1. Sente-se confortavelmente numa cadeira.
  2. Coloque a sua mão direita em cima da perna direita e a mão esquerda em cima da perna esquerda.
  3. Quero que pense agora num alimento que deseja deixar de comer. (Muitas pessoas referem nos meus seminários o chocolate). Quando essa imagem estiver de forma realista na sua mente, carregue intensamente com a sua mão direita na perna direita, deixe por uns instantes e liberte em seguida.
  4. Pense agora num alimento que detesta (um alimento que o enoja verdadeiramente. Caso não tenha um, pense em algo nojento para si. Ex: um prato de lesmas viscosas).
  5. Feche os olhos, e imagine à sua frente um prato de comida que mais detesta. Imagine que cheira essa comida que detesta e carregue com a mão esquerda na perna esquerda, imagine o paladar e a sua textura nojenta na sua boca e continue a carregar com a mão esquerda na perna esquerda, sinta o sabor dessa comida que detesta bem dentro da sua boca até criar repulsa e enjoo enquanto continua a carregar com a mão esquerda na perna esquerda, e quando isso acontecer, largue e relaxe um pouco a mão esquerda.
  6. Pense agora na comida que detesta intensamente e carregue ao mesmo tempo com mão esquerda na perna esquerda e com a mão direita na perna direita.
- Nota: Pode repetir este exercício para vários alimentos que deseja eliminar da sua lista de alimentos.



**Rosa Basto** é licenciada em Psicologia, mestranda em Neuropsicologia, PNL international-Master Trainer co-fundadora da SPPNL e Rosa Basto Saúde e Formação, Lda, é ainda graduada em inúmeras técnicas de hipnose, reconhecida pela American Board of Hypnoterapy em Ericksonian Hypnosis.