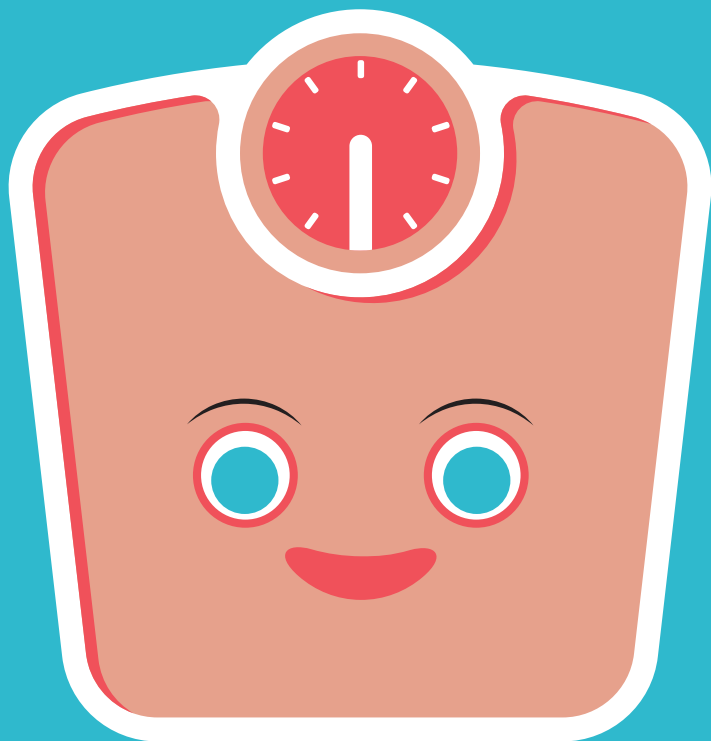


SANDRA NAVÓ



# ADIÓS A LAS DIETAS

UN MÉTODO INTEGRAL PARA  
EQUILIBRAR TU PESO PARA SIEMPRE

zenith

Sandra Navó

# Adiós a las dietas

Un método integral para  
equilibrar tu peso para siempre

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: enero de 2018

© Sandra Navó, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustración de interior: © Design Seed – Shutterstock

ISBN: 978-84-08-18073-9

Depósito legal: B. 28563 - 2017

Fotocomposición: gama, sl.

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

Prólogo .....	11
Introducción: ¿Por qué he escrito este libro? .....	15
1. Un viaje hacia el interior. ¡Anímate al cambio! .....	25
2. Adiós a las dietas. El fin a una vida de sacrificio y el inicio de un camino hacia el equilibrio. ....	43
3. Sobre el hambre, las compulsiones y los desajustes orgánicos .....	61
4. Lo que la comida tapa (o lo que los conflictos con la comida esconden) .....	85
5. Transformando nuestra relación con la comida. El inicio de la recuperación. ....	115
6. Cuestión de peso. Reconciliarse con la báscula y con el cuerpo .....	133
7. ¿Por qué no puedo adelgazar? Lo que los kilos esconden .....	161
8. Las creencias. ¿Cómo nos limitan y cómo transformarlas? .....	189
9. La autoestima y la compasión. Transformar la relación uno mismo .....	205

10. ¡A comer se ha dicho! Hábitos alimentarios para equilibrar cuerpo y mente. . . . .	223
11. Sobrellevar las dificultades y las etapas del camino. . . . .	247
12. Estación final. Bienvenida Vida, equilibrio, plenitud y libertad . . . . .	265
Anexo . . . . .	285
Agradecimientos . . . . .	291
Bibliografía . . . . .	299

## UN VIAJE HACIA EL INTERIOR. ¡ANÍMATE AL CAMBIO!

La buena nueva es que el dolor, sea físico o emocional, puede funcionar como un poderoso catalizador de la curación, el cambio y el crecimiento.

FRIEDEMANN SCHAUB

**E**ste libro no trata sobre dietas milagro ni es otro método más para adelgazar de forma automática y compulsiva —del mismo modo que uno abre la nevera veinte veces al día cuando está a dieta—. Tampoco es un esprint para lograr bajar equis cantidad de kilos de cara a una fecha concreta. Este libro trata sobre todo lo contrario y propone comenzar un viaje para el cual necesitaremos altas dosis de coraje. Será preciso sumergirse en las profundidades de nuestro ser, en ese espacio oculto a nuestra mirada cotidiana y que dirige nuestras conductas automáticas con la comida: nuestro inconsciente.

En el transcurso de este trayecto nos encontraremos con asuntos que no nos van a gustar y desde ya te advierto que el camino no será fácil ni libre de sensaciones como el abatimiento, la desgana, la frustración, la impotencia, y, en especial, la resistencia, esa que aparece en todo proceso de cambio.

No suena muy apetitoso, lo sé. Sin embargo si vamos a viajar juntos, es fundamental que desde el minuto número uno mantengamos una relación engendradora desde la franqueza,

la confianza y la honestidad. Yo conmigo, tú contigo; tú conmigo y yo contigo.

Y ya verás que no todo es adverso. Si te animas a adentrarte, serás capaz de conectar con tu auténtico potencial, explorar nuevas partes de ti mismo y descubrir capacidades escondidas que te conducirán al cambio que deseas. Aunque no te voy a engañar prometiéndote resultados espectaculares, ¡y en poco tiempo!

Lograr un cambio auténtico y verdadero implica aprender, transformar e integrar. Esto no se consigue en dos días, requiere tiempo, esfuerzo, perseverancia, amor, constancia, paciencia e ilusión, pero el resultado será una gran recompensa. Cambiar los hábitos alimentarios y el estilo de vida es ganar en armonía, conquistar el propio equilibrio interior, —lo que se traducirá en un equilibrio exterior— y restaurar el vínculo emocional con la comida.

*«Un sueño no se hace realidad mágicamente:  
se necesita sudor, determinación y trabajo duro.»*

**Colin Powell**

Quiero plantearte algo desde el principio porque creo que es fundamental. Si realmente quieres cambiar tu relación con la comida o bajar de peso o mantenerlo, es absolutamente necesario que haya un cambio en tu consciencia y en tu desarrollo personal; para ello, irremediamente tendrás que ofrecer algo de ti. Estamos hablando de compromiso y de responsabilidad, pero no de un resultado numérico concreto ni de evidencias físicas desde el primer día; significa hacer todo lo que tengas que hacer para lograrlo, lo cual puede implicar leer, formarte, meditar y realizar los cambios necesarios en ti, en tu entorno y en tu vida.

Responsabilizarse y comprometerse son los requisitos indispensables para cambiar nuestro mundo interior, forjar nuestro destino, regular nuestro peso y nuestra forma de co-

mer. Para ello es necesario que tomemos las riendas y escuchemos de una vez qué aprendizaje tiene la vida para nosotros; y esto lo lograremos si atendemos el mensaje y las señales que nos está indicando través de los síntomas que padecemos. ¿Nunca te has preguntado qué esconden tus hábitos alimenticios y por qué después de hacer dieta siempre vuelves a engordar o a comer mal? Cuando escuchas a tu cuerpo con atención, estás escuchando tu sabiduría interior, y, si permites que te hable, te abres a descubrir qué hay detrás de tu problema con la comida o del sobrepeso. Al principio puede que no sea sencillo, nadie nos ha enseñado, no obstante, poseemos una intuición nata, y cuanto más practiques, más fácil será.

### **Pero ¿cómo empiezo?**

Este camino comienza con una firme decisión interna de querer tomar las riendas de tu vida para recuperar el equilibrio y vivir una vida íntegra, llena de armonía y congruencia. Es un proceso duro, no voy a negártelo, pero más duro es sobrevivir completamente alejado de ti mismo, sintiéndote vacío, descuidando tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

*«He descubierto que hay formas de llegar a casi cualquier lugar al que quieras llegar, si realmente quieres.»*

**Langston Hughes**

Este es un largo viaje con retorno a casa, no para ir a un sitio distinto. Es una travesía cuyo destino final es reconocerte, redescubrirte, conectar con tu esencia, recobrar tu poder interior y despedirte de ese personaje con el que te has identificado y que en el fondo sabes que no eres verdaderamente tú. La meta es conectar con la persona que hay debajo de esas capas de grasa, de ese mal humor que se experimenta debido a la culpa tras haberse dado un atracón. Ese ser maravilloso y completo sin esa manera tóxica de comer, sin esa obsesión



perpetua, sin esas autocríticas que le amargan la vida a él y a los que le rodean.

«Quiero volver a ser yo» me dicen la mayoría de las personas a las que acompaño, porque, por mucho que nos identifiquemos con los kilos de más, los problemas o con una forma de comer determinada, sabemos profundamente que somos mucho más que eso, y nuestro verdadero yo está esperando con anhelo ser liberado, reconocido y escuchado.

En este camino podrás superar los bloqueos que te impiden llegar a los objetivos de una forma fructífera y placentera, vivir una vida plena y satisfactoria y liberarte de ese peso —tanto el físico como el mental y el emocional— que no te pertenece. Esta es una expedición en la que puedes soltar todo aquello que ya no quieres, ni necesitas: las cargas que te fatigan y te desgastan, los viejos e inservibles pensamientos que te limitan, los patrones impuestos que te pesan. Todo lo que en una edad en la que no tenías recursos para elegir se te impregnó en tu ser puro y esencial creando una «falsa identidad». Se trata de desechar ese equipaje que no es tuyo y quedarte solo con lo que necesitas y con lo que sí eres de verdad: tu esencia.

Aunque te aviso: esto puede generar mucho miedo. Llevamos tanto tiempo habitando dentro de este otro «yo», que nos hemos acostumbrado a vivir de una forma ficticia, pero, en cierta manera, cómoda y segura. Y se despierta en nosotros el temor inconsciente de un posible derrumbamiento de los robustos pilares construidos hace muchos años; ¿qué pasará con mi vida si cambio?, ¿y con mis relaciones o con mi familia? Tranquilo, como nos explica el doctor Mario Alonso Puig: «La transformación de un ser humano no implica que se convierta en alguien distinto de quien es, que esto es uno de los mayores miedos, “dejar de ser quien soy”; implica que se convierta en su mejor ser, en su mejor yo. Que alcance su plenitud a base de desplegar su verdadero talento y su verdadero potencial».

## ¿Qué me deparará este viaje?

Quiero aclararte, por si estás haciendo cálculos, que este camino no tiene una única cima que conquistar. En realidad, se trata de un camino sin final, porque, aunque habrá un día en que llegarás a tu meta, ese no será el final de tu trayecto, sino que seguirás caminando. Habrás iniciado un sendero de vida y durante el camino vas a encontrarte con el auténtico goce. Habrás aprendido que lo importante no es el resultado final, sino en quién te has convertido durante el camino y cuál ha sido el aprendizaje obtenido. No quiero asustarte. Sé que desde el punto en el que te encuentras ahora lo más probable es que te parezca difícil de comprender o de interiorizar todo esto que te digo, incluso puede que te resulte abrumador y vertiginoso pensar en estos términos. Por ello, solo te pido que confíes. Verás que cuando llegues a ese punto, serás tú mismo el que pienses que es una locura parar. No estarás agotado por la travesía recorrida, por muy larga que haya sido. Al contrario, estarás renovado y regenerado, lleno de vitalidad como si de un renacimiento se tratara. Tengas la edad que tengas, tendrás ante ti toda una nueva vida por delante, habrás recuperado tanto de ti y habrás soltado tanto de lo que no era tuyo que afrontarás la vida con otra energía, desde otra perspectiva y desde una nueva dimensión. Y dará igual el tiempo que te quede, solo importará el ahora, y con él, la vida.

Con este viaje dejarás de mirar al pasado con reproche y no volverás a aferrarte al ayer como un clavo ardiendo pensando en las palabras no dichas, los sentimientos no expresados, los momentos no vividos o las necesidades no escuchadas. Podrás librarte del lastre de las oportunidades perdidas y de los «porqués» que no tenían —ni tendrán— respuesta.

En este viaje aprenderás a controlar la impaciencia, la desesperación y la ansiedad por ver unos gramos menos en la báscula, y descubrirás que no son otra cosa que comportamientos nacidos del miedo, un miedo profundo y devastador que nos va susurrando al oído: «¿Otra vez lo intentas?

Pero ¡si no eres capaz! ¡No tienes fuerza de voluntad!». Lo que haremos será, en lugar de huir de ese miedo o luchar contra él, escucharlo y darle espacio, puesto que no es más que una parte de nosotros que solo intenta expandirse y que necesita ser atendida desde el corazón. Transitarás por dificultades, pero precisamente serán estas las que te harán crecer, desplegar tus alas y volar.

Ha llegado el fin de ir de dieta en dieta, como si de flor en flor se tratara, pero sin degustar el néctar del equilibrio. Hoy te reto a que sea el fin de tu lucha por intentar tapar lo que tu cuerpo quiere mostrarte desde hace tanto tiempo. Es el momento de escuchar con atención el mensaje que brota de tu cuerpo: «¡eh!, aquí-dentro-sucede-algo», ese que llevas tantos años escondiendo y que solo te genera vergüenza, odio y frustración.

Es hora de cambiar la vergüenza por el orgullo, el rechazo por la aceptación y la negación por la escucha. Ha llegado el momento de honrar de una vez por todas este maravilloso regalo que la vida te ofrece para transformarte y ser quien has venido a ser.

### **¿Cómo afrontar este reto?**

Lo que te propongo antes de empezar es dejar de lado todo tipo de dramatismo. En vez de lamentarnos, enfadarnos y vivir los problemas con el peso o la incapacidad de seguir una dieta por considerarla un sufrimiento o una desgracia, ¡utilicémosla de forma constructiva! Ya lo dijo Schopenhauer: «El azar reparte unas cartas, pero nosotros las jugamos».

Te invito a jugar al mejor juego de tu vida utilizando los síntomas que se expresan en tu cuerpo y en tu forma de comer como una vía para emprender un proceso de desarrollo personal y conocimiento profundo de ti mismo y de tu propio organismo. Todos tenemos nuestras luchas, nadie está libre de conflictos, síntomas, limitaciones, solo que con el sobrepeso se hacen más evidentes y visibles a los demás. Y

quizás, en vez de ser una desgracia o mala suerte y vivir el sobrepeso como una enfermedad o un grave problema, precisamente gracias a ello podrás transformarlo en una gran oportunidad para mirar hacia dentro, sanar y aprender. Quizás de otra forma jamás lo habrías hecho.

Pero quiero avisarte que para aprovechar al máximo esta oportunidad será necesario cultivar la paciencia, eliminar las expectativas, dejar de lado el control y abandonar el apego al resultado.

### CULTIVAR LA PACIENCIA

Cada día escucho a personas decir: «Parece que no avanzo, siento desesperación», «Nunca lo *lograré*... me siento estancado...», «Esto va muy lento», «Quiero verme bien ya», «Me canso», «No sé si voy a aguantar tanto tiempo», y vuelvo a constatar que el mínimo obstáculo o retraso en los resultados esperados es motivo de abandono o de atracón. Si a ti también te sucede algo parecido cada vez que te invade la impaciencia, pregúntate: «¿Qué es lo que no estoy aceptando?», «¿De qué manera me impide ser feliz lo que está sucediendo?», «¿Qué prisa tengo?».

La impaciencia revela una verdad incómoda: no estamos a gusto con nosotros mismos. Estamos interpretando los acontecimientos externos basándonos en una creencia limitadora: que nuestra felicidad no se encuentra en este preciso momento, sino en otro momento futuro que está por llegar. Si no fuera así, realmente, no tendríamos ninguna prisa en que el proceso avanzara a una velocidad mayor o a un ritmo diferente del que lo está haciendo ni viviríamos con la prisa y la rabia porque «esto-no-va-como-quería-de-rápido-quiero-la-hoja-de-reclamaciones-pero-ya».

*«Lo que causa tensión es estar “aquí” queriendo estar “allí”,  
o estar en el presente queriendo estar en el futuro.»*

**Eckhart Tolle**

Tomar conciencia de todo esto también implica aprender y descubrir que aquello que necesitamos para ser felices lo tenemos en el presente, en el instante que estamos viviendo. No es en el ayer ni en el mañana, es en el presente donde sucede la magia. Aprendemos a fluir cuando comprendemos que la realidad siempre es el aquí y el momento siempre es el ahora.

Es nuestra propia mente tratando de controlar aquello que no está a nuestro alcance la que interfiere en la consecución de nuestras metas y es un obstáculo para la propia transformación. Por ello suele decirse que la impaciencia es la resistencia al cambio. «Mientras no consiga adelgazar no podré ser feliz, tener pareja, encontrar trabajo, conocer gente...» Si lo vivimos así, es normal que nos invada la impaciencia, de la mano del sufrimiento y las insatisfacciones. Cuando recorremos el camino de esta manera dejamos tras nuestras pisadas tierra árida y seca en vez de un terreno fértil, vivo y frondoso. Al llegar a la meta y lograr aquello que creíamos necesitar para sentirnos felices y plenos, nos sentimos igual o más vacíos que antes.

Tan importante es marcarnos metas y objetivos como vivir y disfrutar de cada paso que damos dirigiéndonos a ellos, durante los cuales aprendemos cosas nuevas sobre nosotros y sobre nuestro cuerpo, accedemos a nuevos espacios interiores y descubrimos nuevas capacidades. De este modo, podemos aprender que a pesar de las dificultades, aunque todavía no tengamos el peso que deseamos ni la relación perfecta con la comida, podemos vivirlo en cualquier momento de una forma menos dramática, más placentera, inspiradora y verdadera.

Me viene a la cabeza una pequeña fábula sobre la paciencia que mi querida hermana me explicó durante una mala racha en la que vivía mi vida con infelicidad, y, cómo no, con muchísima impaciencia. Se me quedó grabada para siempre. Dice así:

El bambú japonés es la planta que crece más rápido en todo el reino vegetal. Hay quien dice que en la etapa de desarrollo, si te sientas pacientemente a observarlo, podrás comprobarlo, ya que puede llegar a crecer hasta un metro al día. Si siembras una semilla de este tipo de bambú en la tierra fértil de tu jardín, la riegas y la cuidas durante meses y meses... y en siete años de cuidados no consigues que brote ni un pequeño tallo... No desesperes... Podría ser una decepción para ti... ¿Cómo es que no crece en tu jardín? Durante sus siete primeros años crece hacia abajo, expandiendo sus raíces hasta lo más profundo. ¿Para qué? Se está preparando para ser capaz de alcanzar el mayor de los desarrollos en el futuro. En un periodo de seis semanas puede llegar a una altura superior a los treinta metros. Durante los primeros siete años de aparente inactividad, este bambú estaba generando un complejo sistema de raíces que le permitirían sostener el crecimiento, que iba a tener muchos años después.

Así que ya lo ves, no es necesario empujar la vida ni nuestro propio proceso, debemos soltar el peso de la impaciencia que nos bloquea y ralentiza de forma paradójica cuanto más rápido queremos ir. De este modo, presionarnos no va a llevarnos a nada, al contrario, solo nos generará estrés y malestar. Si quieres avanzar, será esencial aceptar y respetar que la vida, las personas —incluido tú—, todos los procesos y sus etapas poseen su propio ritmo. Recuérdalo cuando te invada la impaciencia: somos plantas de bambú, cada una con nuestra propia cadencia, particularidades, tiempo para procesar, integrar y generar nuestro propio entramado de raíces.

#### ELIMINAR LAS EXPECTATIVAS

Todos los seres humanos tenemos expectativas acerca de qué lograremos y en quién nos convertiremos; ambiciones que terminan siendo la gasolina de nuestra motivación. No obstante, son un arma de doble filo. Las expectativas nos dan una razón para avanzar y perseguir aquello que más de-

seamos, mantienen vivos nuestros anhelos, esperanzas e ilusiones de cara alcanzar nuestras metas, y sin ellas lo más probable es que no estuvieras leyendo este libro. Sin embargo la trampa radica precisamente en esto: perseguimos los objetivos como si nuestra felicidad dependiera por completo de lograr aquello que nos hemos marcado como meta. De esta forma se genera un peligroso abismo entre la realidad y la ficción; se crea un espacio oscuro, sesgado, que puede llevarnos a creer que nada es suficiente, que nuestros esfuerzos, el tiempo y el trabajo invertidos han sido en vano. Por ello te invito dirigirte hacia tu meta confiando en que el futuro que deseas es posible, pero eliminando las expectativas que te limitan, dejándote sorprender por los resultados que puedas tener.

#### DEJAR DE LADO EL CONTROL Y ABANDONAR EL APEGO AL RESULTADO.

La necesidad de control nace de un profundo miedo a descontrolarnos: «He de controlar hasta el más mínimo detalle», «Tengo que dominar mis reacciones fisiológicas, mis emociones, mis pensamientos y mis circunstancias», pero nos lleva a todo lo contrario: al descontrol. Si estamos continuamente en un estado de alerta, de vigilancia y de observación escrupulosa de lo que comemos, de lo que hacemos, del resultado que tenemos, no es posible soltar peso, tensiones, relajarnos y fluir.

Resistirte a dejar de hacer dietas y aferrarse a seguir controlando la alimentación por miedo a engordar, nos lleva a todo lo contrario: comer más y engordar más. Para poder salir de esta necesidad compulsiva de tenerlo todo bajo control, es necesario aflojar las riendas, entregarse y confiar. ¿Confiar en qué si no lo veo y no me lo creo? Te entiendo perfectamente. Solo te pido por el momento que puedas creer con fe, aún sin ver, y entregarte a los pasos que irás dando en este camino, confiando en que te llevarán adonde deseas y necesitas.

Por mucho que intentemos controlar, quizá la vida tiene un camino diferente para nosotros. Si solo ponemos nuestro foco en el resultado, lo más probable es que la vida nos ponga obstáculos cada vez más grandes hasta que aprendamos esa lección.

*Cuando soltamos el control, empezamos a fluir y entregarnos completamente, nos abrimos a la aventura y a nuestra propia expansión. Permitiendo así que sea lo que tenga que ser y nos liberamos de las luchas que tanto nos han perjudicado, las mismas que nos llevan siempre al mismo lugar: el sufrimiento.*

Es así como llegamos al destino mucho más rápido de lo que nos habíamos imaginado y propuesto, con menos kilos de peso físico y emocional, pero con una mochila llena de aprendizaje y sabiduría. Este es uno de los regalos que nos ofrece la vida cuando dejamos ir el exceso de control: tanto el peso como la comida empiezan a controlarse de una forma natural.

Así que antes de despegar, te invito a dejar todo este exceso de equipaje en tierra y permitir que tu proceso vaya al ritmo que necesita ir. Respeta tu tempo y acepta que habrá aspectos de tu propia experiencia que sí podrás cambiar, pero que también te encontrarás con otros aspectos dolorosos que por el momento no podrás modificar; y tanto esto como aquello placentero que vivas en el camino forman parte del proceso. Ahora te invito a repetirte este mantra durante todo el viaje: «Todo está bien tal y como está en cada momento y todo lo que se manifiesta en mi vida es una oportunidad para aprender», y a dejarte sorprender por todo lo que vas a vivir y aprender a partir de hoy.

*«Tenemos que aprender a vivir con la incerteza.»*

**Gerd Gigerenzer**



## Las claves para afrontar este reto

Por último, te pido que tengas en cuenta tres claves muy importantes para afrontar este reto: **apertura e implicación y compromiso.**

### APERTURA

Un antiguo proverbio Zen dice: «Cuando el alumno está preparado, aparece el maestro». Te invito a ser un alumno que permanece dispuesto a abrir la puerta a un espacio interior, haciendo hueco a un nuevo saber.

Para ello será necesario que abras tu mente a conceptos nuevos, seguramente totalmente opuestos a los que conocías hasta ahora. ¿Un trabajo interior que provoca cambios exteriores? ¿Me estás diciendo que voy a bajar de peso sin dietas? ¡Ridículo! ¡Imposible! (portazo). Por ello es importante este ejercicio de abrir la mente y estar receptivo ante las nuevas ideas, las diferentes opiniones o los puntos de vista que vayan surgiendo en tu viaje. Es posible que sientas que tu sistema de creencias tambalea, lo cual produce rechazo porque genera miedo y recelo; pero ten en cuenta que lo que voy a exponerte en este libro no es un dogma de fe ni una verdad absoluta. No te creas nada, simplemente ábrete a descubrir, a experimentar, a jugar. Tú decides con qué te quedas y qué es lo que desechas.

Seguramente durante el proceso aparecerán pensamientos del estilo de «Esto a mí no me sirve» o «Esto es una tontería». Simplemente obsérvalos sin identificarte con ellos, hazlo con aceptación, elimina los juicios, no ejerzas resistencia; en definitiva: libera tu mente. Nuestra cabeza nos engaña porque teme a lo desconocido y nos sobreprotege cuando nos disponemos a adentrarnos en cualquier cambio que invite a salir de nuestra zona de confort, tan pequeña, oprimida y limitada.

*«Los hombres no son prisioneros del destino, sino prisioneros de su propia mente.»*

**Franklin D. Roosevelt**

A su vez, habrá conceptos en este libro que puedan crear escepticismo porque son intangibles o no están demostradas científicamente. No obstante, sí existen y tienen una gran trascendencia e impacto en nosotros. Negarlos y afirmar que las únicas realidades son las que se pueden medir y pesar no es algo que sostenga la ciencia, sino que como dice el doctor Mario Alonso Puig en su libro *Reinventarte*, «El materialismo o cientificismo que, bajo la apariencia de ciencia, esconde un dogmatismo férreo e implacable». Las respuestas están ahí fuera y si nos resistimos a cambiar de mentalidad, el peso de este equipaje tan limitante terminará anclándonos de por vida al viejo paradigma sobre el peso y las dietas que tanto malestar nos ha causado y aún nos causa.

No es necesario cambiar nada de lo que ya tienes, solo te pido que lo examines y estés dispuesto a escuchar otras propuestas, incluso si van en contra de tu criterio. Si dejas de lado el escepticismo, lo peor que puede pasarte es que te conozcas mejor a ti mismo y crezcas como persona. Te aseguro que descubrirás asuntos muy interesantes, así que te invito desde ahora mismo a practicar la apertura mental de una forma consciente.

#### IMPLICACIÓN Y COMPROMISO

Estas son dos palabras que sintetizan la fuerza de la potencia final que vas a obtener tras usar este libro. Fíjate bien: no es lo mismo usarlo que solo leerlo. Te recomiendo que lo aproveches al máximo para que cree en ti un efecto colosal. Para ello te invito a realizar una serie de ejercicios y actividades complementarias que no te lleven más de tres horas repartidas a lo largo de la semana. Vamos, ¡no me digas que no dispones de ese tiempo! (que te estoy viendo por un agujerito). El tiempo que resultamos tener es la consecuencia de escoger y ordenar nuestras prioridades. Si realmente esta no es una prioridad para ti en este momento, te invito a que cierres este libro ahora mismo y lo retomes cuando verdaderamente es-

tés dispuesto y comprometido a hacer lo que haga falta y a dedicarle el tiempo necesario. No te estoy pidiendo ni diez, ni quince, ni veinte horas a la semana. Solo tres. ¿Sabes cuánto tiempo pasamos de media en las redes sociales por día? Entre tres y cinco horas diarias, y lo mismo sucede con la televisión. Es posible que por circunstancias no puedas, por ejemplo, porque no te sientes realmente preparado para emprender este camino ahora; no pasa nada, recuerda la prioridad: respétate a ti mismo y al ritmo de tu proceso.



## **Ejercicios para la semana 1\***

### **Tomando conciencia de mi realidad actual**

Empezamos con un único ejercicio que consiste en varias preguntas de reflexión y en definir un objetivo que te ayude a tomar dirección hacia tus sueños. Pero antes de comenzar quiero decirte que al final de cada capítulo encontrarás una serie de actividades pensadas específicamente para ayudarte a avanzar en este camino hacia la reflexión y el aprendizaje para que puedas lograr tus objetivos. La idea es que las realices semana tras semana. Te aconsejo que las realices todas, aunque, si no es posible, haz lo que puedas; siempre será mejor que nada. Relee cada capítulo si es necesario, haz las pausas que necesites para reflexionar y déjate sentir si contactas con alguna emoción, pensamiento o recuerdo.

Desde ya te digo que puede que la pereza aparezca con la firme decisión de truncar tus planes de cambio. Sin embargo, puedes

\* Te recomiendo que dediques una semana a realizar cada uno de los bloques de ejercicios.

trascender cualquier resistencia y obstáculo que se cruce en tu camino. Lo sé, si no fuera así, no te propondría estas tareas.

Si vieras que te es muy difícil hacer los ejercicios solo, puedes buscarte un aliado o hacerlo en un grupo pequeño rodeándote de amigos con los mismos intereses. Juntos será más liviano lograr un compromiso firme e inquebrantable, así como enriqueceros y motivaros mutuamente.

Además de los ejercicios te pediré que realices estas tres actividades que te detallo a continuación:

- 1. Diario de reconexión.** Elige una libreta y llévala siempre contigo. Si puedes, cada mañana o cada noche, escribe algunas reflexiones que puedan surgir de la lectura del libro o de tu evolución o tus sentimientos... Créeme: es muy importante. Simplemente respira hondo y deja que tu mano fluya sin pensar mucho. Puedes hacerlo también en otros momentos, como, por ejemplo, cuando sientas ansiedad por comer o cuando te invada la sensación de hambre voraz. Busca tu diario y anota cómo te sientes en ese instante.
- 2. Paseo meditativo diario.** Camina unos 10 o 15 minutos diarios conectando con tu cuerpo, respirando profundo, observando el paisaje, liberándote de los pensamientos... Si tienes algún problema de movilidad, cámbialo por una meditación sentado.
- 3. Encuentros semanales contigo.** Toma una hora de tiempo a la semana para hacer lo que te plazca o para no hacer nada. Puede ser desde ir a que te den un masaje, escuchar tu música preferida o simplemente sentarte al sofá. Es necesario empezar a conectar contigo, mimarte y cuidarte. Es un requisito para la sanación, el autoconocimiento. Tú eres tu prioridad, va a ser la prueba de que realmente te importas tú, y te importan tu cuerpo, tu proceso y tu vida.

Y ahora sí, ¡comencemos!

## **Preguntas para la toma de conciencia y para empezar un cambio de hábitos consciente y sostenible.**

Cuando nos hacemos preguntas, nuestra mente no para de trabajar hasta que da con la respuesta. Hay preguntas como: «¿Por qué a mí?» o «¿Qué he hecho yo para merecerme esto?» que no nos ayudan a avanzar, al contrario, nos mantienen en un estado de victimismo nada favorable en el proceso que queremos llevar a cabo.

Por ello, es necesario cambiar los enunciados de nuestras preguntas para que el camino nos resulte más sencillo. Aquí te propongo una serie de cuestiones que lograrán que te hagas con el poder y te ayudarán a reflexionar y a generar el espacio necesario para elegir el camino adecuado y empezar con la mejor de las disposiciones.

- ¿Qué quiero conseguir con este proceso? No podemos tener éxito si no sabemos hacia dónde nos dirigimos, así que ahora define tu objetivo, aquello que anhelas y exprésalo en positivo, en presente, elegido desde la libertad, libre de imposiciones, autorresponsable retador pero asumible, concreto y específico. Recuerda que para conseguir un objetivo no vale solo querer cambiar, debe estar bien elaborado: bien definido, respetuoso y adaptado a tus circunstancias.
- ¿En qué tipo de persona quiero convertirme? Descríbelo con todo lujo de detalles físicos, emocionales, de carácter, psicológicos...
- ¿Cuál es mi realidad actual?, ¿en qué situación me encuentro?
- ¿Para qué quiero hacer esto? ¿Qué me ha traído hasta aquí y por qué he decidido leer este libro y empezar este proceso?  
¿A qué necesidades responde adelgazar/bajar de peso/cambiar de hábitos?
- ¿Estoy dispuesto a hacer todo lo necesario y lo que esté en mis manos para este proceso?
- ¿A qué no estoy dispuesto?

- ¿Qué grado de compromiso del 0 al 10 tengo en estos momentos de mi vida?
- ¿Qué significa para mí adelgazar o tener control sobre la comida?
- ¿Cuáles son aquellas fortalezas y recursos que me ayudaran a conseguir en el camino? Haz una buena lista.
- ¿Qué obstáculos puedo encontrarme en el camino?
- ¿Qué cosas buenas conlleva realizar este proceso?
- ¿Qué cosas malas?
- ¿Qué cosas buenas tiene seguir como hasta ahora? ¿Y qué cosas malas?
- ¿Qué pregunta me haría a mí mismo ahora? Y ¿cuál sería la respuesta?

¿Cómo te ha ido? ¿Te ha surgido alguna revelación? Ahora te invito a que te dejes fluir toda esta información escribiendo las reflexiones (*insights*) que te surjan en tu diario personal.