

Fran Sabal

Nutrición *emocional*

Una nueva forma de entender la
alimentación y conseguir tu peso ideal

Prólogo de Paz Calap
Epílogo de Connie Achurra



Alcanza el equilibrio físico y emocional mediante un método utilizado con éxito por miles de personas en más de 25 países.


alienta
EDITORIAL

Nutrición emocional

Una nueva forma de entender
la alimentación y conseguir tu peso ideal

FRAN SABAL



© Fran Sabal, 2020

© Editorial Planeta, S.A., 2020

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-010-1

Depósito legal: B. 1.928-2020

Primera edición: marzo de 2020

Preimpresión: pleka scp

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

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 éste 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 o por teléfono en el 91.702.19.70 / 93.272.04.47.

Sumario

Prólogo de Paz Calap	13
Introducción	15
1. Preparando el camino	17
La gasolina del viaje	17
¿Quién eres realmente?	24
¿Dónde quieres llegar?	28
Siempre adelante	30
Resumen	39
Actividades recomendadas	39
2. La claridad da poder	45
El poder del foco	45
¿Dónde estás?	49
Elige tu pasado	50
Crea tu futuro	65
Resumen	67
Actividad recomendada	68

3. Aprendiendo a comer rico y saludable	71
Efecto rebote	73
Estrés y metabolismo	76
El Método de los 4 Elementos	83
Resumen	125
Actividades recomendadas	126
4. La magia de comer atentos	127
¿Qué es <i>mindfulness</i> ?	129
¿Qué es <i>mindful eating</i> ?	136
¿De qué tengo hambre?	145
Resumen	146
Actividades recomendadas	147
5. Me siento activo, me siento vivo	149
Mueve tu cuerpo	150
Dulces sueños	157
¿Para qué como?	164
Resumen	176
Actividades recomendadas	177
6. El poder de mis pensamientos	179
Descubriendo mis pensamientos	179
Conociendo mi mente	187
Reprogramándonos	190
Expandiendo las fronteras de mi mente	194
Resumen	202
Actividades recomendadas	203
7. Gestionando mis emociones	209
¿Qué son las emociones?	210

Emociones, ¿controlarlas o gestionarlas?	214
¿Qué hacer ante un secuestro emocional?	223
Vacío emocional	225
Resumen	231
Actividades recomendadas	232
8. Viviendo en plenitud	235
¿Casualidad o causalidad?	238
¿Razón o resultados?	241
¿Existen los milagros?	248
Plenitud de corazón	252
Resumen	257
Actividades recomendadas	257
¿Y ahora qué?	259
Epílogo de Connie Achurra	261
Agradecimientos	263
Bibliografía	267
Anexos	271

Preparando el camino

Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados.
Nuestro temor más profundo es que somos excesivamente
poderosos.

Es nuestra luz y no nuestra oscuridad
la que nos atemoriza.

Nos preguntamos:

«¿Quién soy yo para ser brillante, magnífico, talentoso y fabu-
loso?».

En realidad, ¿quién eres para no serlo?

Extracto del poema de MARIANNE WILLIAMSON

La gasolina del viaje

Imagínate que comenzamos un viaje y decidimos ir en coche. Si, por ejemplo, queremos ir de Madrid a Barcelona, que son 625 kilómetros, y le ponemos a nuestro coche gasolina para recorrer 500 kilómetros, por mucho que lo intentemos no vamos a llegar.

Así que aquí no vale sólo intentarlo, ¡lo vamos a hacer!
Y vamos a cargarnos con la gasolina necesaria para llegar a nuestro destino.

¿Y cuál es tu gasolina? Se dice que es la motivación, la cual nos lleva a la inspiración, y cuando vivimos inspirados las cosas fluyen de forma natural en nuestra vida. Es por esto que te invito a hacer los ejercicios que te iré proponiendo a lo largo del libro, a comprometerte contigo

mismo y a ser fiel a todo lo que vayas sintiendo durante el proceso.

Todo viaje de mil kilómetros comienza con el primer paso.

LAO TSE

¿Sabes qué es aún más importante que llegar a la meta? El camino hasta ella, en quién nos estamos convirtiendo momento a momento para alcanzar nuestra mejor versión, para llegar hasta donde queremos llegar.

Algo que me sorprendió mucho fue cuando aprendí que somos energía. Esto quiere decir que no «somos», sino que «estamos siendo», ya que la energía siempre está en movimiento. De esta manera, puedes elegir quién ser en cada momento. ¿Te das cuenta el potencial que tiene esto?

Por ejemplo, puede que durante años creyeras que «eres» tímido, pero realmente no lo eres, simplemente «estuviste siéndolo», y hoy puedes elegir ser de otra manera, ya que somos movimiento, somos cambio constante, somos posibilidades infinitas.

¿Has escuchado hablar de la ley de la atracción? También me parece un tema muy interesante; muchas veces lo relacionamos con algo *hippie*, pero realmente es física pura.

La energía es atrayente, por tanto «atraes a tu vida lo que estás siendo». Es imposible atraer alguna situación o persona que no esté vibrando en tu misma energía. Por ejemplo, si estás atrayendo a tu vida a una persona que no te está tratando bien, ya sea en el trabajo o a nivel personal, es porque tú estás vibrando en ese tipo de energía.

Quizás pensarás que tú no tratas mal a nadie, pero ¿cómo te estás tratando a ti mismo?

A nuestro cerebro le gusta tener razón y siempre buscamos «espejos» para que reafirmen lo que ya estamos pensando. Entonces si te dices a ti mismo «estoy gordo, no valgo para nada», inconscientemente buscas a alguien que te lo reafirma y así tu cerebro queda feliz, ya que está confirmando tu idea: «¿Ves?, te dije que no valías, te dije que eras un gordo y los demás también se dan cuenta».

Luego piensas que los demás te tratan mal, pero ¿quién es realmente el que se habla así? ¿Quién es el que está atrayendo a este tipo de personas a su vida? ¿Quién es el que está vibrando en esa energía? Aquí comienza a abrirse la primera puerta a nuestra propia responsabilidad:

- ¿Qué estamos atrayendo con nuestros pensamientos?
- ¿Qué nos estamos diciendo?
- ¿Qué idea estamos creando sobre nosotros mismos?

La idea es que nos empecemos a convertir en el tipo de persona que queremos atraer a nuestra vida, es por esto que es sumamente importante que vayas realizando todas las actividades recomendadas del final de cada capítulo, ya que te ayudarán a reconectar contigo mismo y con lo mejor de ti. No inventaremos nada nuevo, simplemente iremos potenciando las cualidades maravillosas que ya tenemos en nuestro interior.

Sé el cambio que quieres ver en el mundo.

GANDHI

Y quizás haya muchos momentos en nuestra vida donde las cosas se nos hagan cuesta arriba, donde nos gusta-

ría olvidarnos de todo y sentimos que no tenemos fuerzas para continuar. En esos días es importante recordar que justo el momento más oscuro de la noche es antes del amanecer.

Hay una metáfora sobre la forma de entender la vida que me encanta y se conoce como «trampas o trampolines».

¿Cómo vives las cosas «buenas» que te suceden? ¿Y las «malas»? ¿Pues sabes qué? En realidad, las situaciones como tal son «neutras». Por tanto, no hay nada bueno ni malo, la pregunta más bien es cómo eliges vivir las distintas situaciones en tu vida, ¿como trampas o como trampolines?

La vida jamás nos va a poner trampas, siempre nos pondrá trampolines a través de personas y situaciones. Incluso se dice que aquellos con quien más nos cuesta relacionarnos o las vivencias que más nos cuesta superar, acaban siendo nuestros mayores maestros.

Muchas veces se nos olvida nuestra grandeza, nuestra fuerza interior, nuestra sabiduría interna; es entonces cuando la vida se encarga de recordarnos quiénes somos realmente, de qué somos capaces y hasta dónde podemos llegar. Cuando tendemos a enfocarnos en la «solución» en lugar del «problema», nos damos cuenta del sentido de cada situación en nuestra vida, del regalo que esconde y de la posibilidad de crecimiento que hay detrás.

Por ejemplo, cuando llevamos años luchando con nuestro peso solemos mirarnos con rencor y rechazo, nos machacamos constantemente por nuestro cuerpo y por no ser capaces de cambiar y conseguir el cuerpo que queremos. ¿Pero alguna vez te has preguntado qué se esconde detrás de tu peso? ¿Qué te está diciendo tu cuerpo a través de esos kilos de más?

Cuando comenzamos a hacernos este tipo de preguntas es cuando empezamos a darnos cuenta de que nuestro peso no es una casualidad, sino más bien un medio que ha busca-

do nuestro propio cuerpo para mostrarnos que en nuestro interior existen muchas situaciones que merecen nuestra atención, heridas que necesitan ser sanadas y cargas que necesitan ser perdonadas y liberadas.

Hay una herramienta de PNL (Programación Neurolingüística) tan potente y tan sencilla a la vez que cuesta creer que pueda llegar a ser tan efectiva, consiste en cambiar el «por qué» por el «para qué», un cambio que te permite descubrir el sentido de lo que hoy te inquieta y, por tanto, el motivo que se esconde detrás de lo que estás viviendo.

Sólo cambiando dos palabras puedes cambiar todo el sentido a tu situación actual. Hagamos la prueba:

- ¿Para qué estoy gordo?
- ¿Para qué estoy comiendo de esta manera?
- ¿Para qué sigo haciendo lo mismo de siempre?
- ¿Adónde quiero llegar?
- ¿Para qué estoy viviendo esta situación?

Al reflexionar sobre estas preguntas verás que tu peso es una bendición que te está permitiendo ir más allá. Además, cuando estás en esa constante lucha con tu peso y con tu cuerpo, ¿contra quién estás luchando realmente?

Piensa en algún país en guerra. Imagínate ahora que tienes esa guerra en tu interior. ¿Cómo te sientes? Pues eso es vivir en una lucha constante. ¿Es así como quieres vivir? ¿Te compensa llevar ese tipo de vida? Y ahora visualiza un país en paz y en armonía, en el que las personas se aceptan unas a otras, llenas de confianza, amor y respeto. Imagina que este país está dentro de ti, ¿cómo te sentirías viviendo así?

Solamente tú puedes elegir qué vida llevar en tu interior.

Si sufres es por ti, si te sientes feliz es por ti, si te sientes dichoso es por ti. Nadie más es responsable de cómo te sientes, sólo tú y nadie más que tú. Tú eres el infierno y el cielo también.

OSHO

El viaje más maravilloso y sorprendente que podemos hacer es a nuestro interior. Es un viaje que nos puede traer varias sorpresas, incluso algunas que no quisiéramos, pero también es el más importante y valiente de nuestra vida.

¿Has escuchado alguna vez esa idea que dice que «de todo lo que huimos sin resolver, se repite»? Hasta que no aprendemos lo que necesitamos aprender, la vida nos volverá a traer las mismas situaciones una y otra vez, incluso subiéndoles la intensidad. No es casualidad que repitas el mismo patrón de parejas, el mismo patrón de conducta con la comida o el mismo patrón de jefes, entre muchos otros ejemplos. Hasta que no mires de frente la situación y descubras su para qué, siempre «te pasará lo mismo», si es que aún no has aprendido lo que necesitas aprender.

Pero bueno, aquí estamos para descifrar esos mensajes entre líneas y observar lo que nos pasa con curiosidad, como trampolines, y no con rechazo, como trampas. Estoy contigo.

La aceptación es la base para la transformación. Todo es perfecto como es. ¿Cuándo llegarán las respuestas? En el momento adecuado, ni antes ni después. Cada vez que te haces una pregunta la respuesta ya existe para ti, sólo necesitas estar en el estado adecuada para verla, oírla o sentirla. Trabajaremos en tu estado. Confía.

Y quizás muchas veces caemos en la trampa de nuestra mente de creer que tenemos «mala suerte», que nuestra vida es la peor y que, aparentemente, las demás personas tienen una vida mejor que la nuestra. «El césped del vecino siempre parece más verde», dice el refrán. Yo también lo creí así durante mucho tiempo, pero la comparación no es real, sólo es producto de nuestro ego. ¿Puedes comparar una mesa con Júpiter? No, ¿verdad? Pues así de extraño es cuando nos comparamos con alguien que es completamente diferente a nosotros, que ha tenido otra vida, historia, experiencias, aprendizajes, educaciones y sensaciones.

A mí también me pasó muchas veces conocer a alguien y desear su vida, hasta que aprendí que cada uno tiene la vida que necesita y la que, de una u otra manera, hemos elegido y creado. La comparación es una trampa de tu mente para hacerte creer que nunca serás lo suficientemente bueno. No es real. ¡No hay mejor vida que tu vida! Confía que todo lo que te ha pasado, te está pasando y te pasará es lo mejor para ti, aunque en el momento no lo sientas así.

La invitación no es aspirar a ser como otra persona, sino ser tú mismo, reconociendo tus fortalezas y debilidades, tus cualidades y aparentes defectos y entendiendo que no eres mejor ni peor que nadie, que simplemente eres y que, al igual que todos los demás, mereces aceptación, respeto y amor.

No conozco un valor mayor que el necesario para mirar dentro de uno mismo.

OSHO

¿Quién eres realmente?

¿Te sientes cómodo cuando estás triste, nervioso, ansioso, angustiado o enojado? Lo más probable es que no. ¿Sabes por qué? ¡Porque esa no es tu esencia! Cada vez que estás en uno de esos estados de ánimo es porque has desconectado de tu verdadera esencia.

¿Te sientes cómodo cuando estás en calma, te sientes pleno, relajado o tranquilo? Lo más probable es que sí. ¿Sabes por qué? Porque aquí te sientes como en casa, ya que conectas con tu verdadera esencia. El ser humano en su parte esencial es amor, paz, consciencia y luz, y cada vez que nos desconectamos de esto, comenzamos a sentirnos incómodos, ya que hemos salido de nuestro centro.

A medida que vamos creciendo nos van programando con distintas creencias, valores, expectativas, culturas, religiones y comportamientos, y muchos de nosotros llegamos a perdernos de lo que verdaderamente somos.

Pero, cuidado, lo que somos tampoco depende de nuestro físico. Si te cambias el color del cabello, ¿dejas de ser tú? No, ¿verdad? Entonces ¿qué te hace pensar que con diez kilos más o diez kilos menos serás otra persona? No cambiarás porque tengas otro peso, ni dejarás de ser quien eres. Muchas veces caemos en la trampa de pensar que «si fuese delgado sería feliz». Yo también creí esto durante muchos años, es más, me obsesioné tanto con esta idea que a los quince años, en mi primer episodio de anorexia y bulimia, bajé de una talla 44 a una talla 38 en menos de dos meses.

¡Al fin cabía en la talla 38! ¿Pero a qué precio? No comía, me provocaba los vómitos, me sentía sin energía, avergonzada y me pasaba el día durmiendo. ¿Crees que fui feliz? Y no sólo eso, además me daba cuenta de que mis problemas de siempre no habían desaparecido. Tanto esfuerzo, tanta restricción y tanto sacrificio... ¿para qué? Así que volví a co-

mer con las ansias de antes y a subir incluso más kilos de los que había bajado.

A los diecisiete años tuve mi segunda crisis de anorexia y bulimia mientras me encontraba realizando un intercambio estudiantil en Finlandia. Irme de intercambio fue una experiencia realmente maravillosa: conocer una nueva cultura, personas, amigos, colegio, ciudades, idioma. Era como vivir un sueño y, por supuesto, la comida era diferente y deliciosa.

No sé si alguna vez han rondado este tipo de ideas en tu mente: ¿Cómo no vas a comer más con lo bueno que está? ¿Si no lo comes ahora cuándo más lo volverás a comer?, ¿Pero cómo no vas a repetir, si nunca habías comido esto y nunca más lo comerás? Como si estuviésemos viviendo una hambruna y la comida fuese a desaparecer. En ese momento yo no conocía cómo funcionaba mi mente y le hacía caso en todo, así que comí y comí y gané diez kilos en cuatro meses. Y cuando ya no me servía la ropa, decidí dejar de comer y los bajé en menos de un mes.

Con diez kilos más o diez kilos menos y a miles de kilómetros de casa, yo seguía siendo la misma: con mis mismos problemas, reacciones, resultados, patrones mentales y patrones de conducta.

Si te cambias de casa, ¿dejas de ser tú? Tu cuerpo es tu casa, tu templo, cuídalo. No por pensar que vas a cambiar la esencia, sino porque lo quieres y lo respetas. Puedes elegir embellecer tu casa, limpiarla, cambiarle las cortinas, comprarle unas flores; cuanto más amor le pongas y más la cuides mejor funcionará y más linda se verá, pero estructuralmente seguirá siendo la misma.

La idea es comenzar a reconectar con lo que realmente somos, redescubrir nuestra esencia que está ahí, siempre lo ha estado, y estemos como estemos, no cambia. El usar una talla 38 o una 48 no te hace ni mejor ni peor persona, ni más ni menos especial, ni te entrega mayor o menor valía. El

secreto de un cambio real y permanente consiste en ser capaces de mirar nuestro fondo sin distraernos con la forma. Una vez descubierto el fondo, y desde la libertad, consciencia, amor y respeto, podemos hacer cambios en la forma. Tu esencia es maravillosa, e independientemente de tu peso, ya te mereces lo mejor.

Cuando nos desconectamos de nuestra esencia y caemos en los juegos de la mente, definiéndonos sólo con nuestro físico, comenzamos a sentirnos mal, a estar ansiosos, angustiados e inseguros, ya que al perder la noción de que somos un todo siempre nos sentiremos incompletos, por lo cual nuestro aspecto físico nunca será suficiente.

En un curso de milagros se dice que si no estamos viviendo desde el amor, lo estamos haciendo desde el miedo. Éstas son las dos grandes emociones del ser humano: o estás viviendo desde el amor, donde se aloja tu verdadera esencia, o lo estás haciendo desde el miedo, que es cuando nos hemos dormido ante la vida, es decir, nos hemos desconectado de quienes somos realmente y caemos en un estado de angustia y ansiedad.

¿Cuáles son nuestros miedos más profundos? El miedo a no ser queridos, a no ser aceptados, a no ser capaces, a no ser merecedores, a no ser suficientes. Nada de esto es real, pero nosotros nos creemos esta película mental.

¿Alguna vez has tenido la sensación de que te falta algo? Aunque aparentemente lo tenemos todo, sentimos que algo nos falta, estamos en esa constante búsqueda y nos pasamos la vida pensando cosas como éstas: «Cuando acabe mis estudios, ahí sí que voy a ser feliz», «Cuándo encuentre un buen trabajo, ahí sí que estaré feliz», «Sí, ya tengo un buen trabajo y tengo mi coche, pero me falta pareja, si tuviera pareja, ahí sí que estaría feliz», «Tengo pareja, pero no tenemos nuestra propia casa. Cuando tengamos nuestra propia casa, ahí sí que estaré feliz», «Ya nos casamos y tenemos

nuestra casa, pero nos faltan los hijos. Cuando los tengamos ahí sí que seré feliz»...

¡Y se nos pasa la vida! En vez de disfrutar del momento en el que estamos, nunca nos es suficiente porque siempre tenemos la sensación que nos falta «algo», y caemos en la trampa de pensar que si tuviéramos ese algo sí seríamos felices. Pero, en realidad, cuando ya lo tienes aparece un siguiente «algo». ¿Hasta cuándo? Hasta que nos morimos y se nos pasó la vida pensando en el siguiente momento, en lo que nos falta, en la falsa idea de que si llegara «x» nuestra felicidad estaría completa.

¿Afán de superación o inconformismo? ¿Reflejo de progreso o de desconexión con el verdadero sentido de la vida?

Y nos vamos de compras; vamos a todas las terapias existentes; creemos en pastillas, batidos, tratamientos y cremas milagrosas; y buscamos el príncipe azul (o la princesa), como si de repente algo o alguien pudiera llegar, solucionar nuestra vida y regalarnos la felicidad.

¿Y sabes qué? Ese «algo» no lo encontrarás en la comida, ni tampoco en una tienda, una pareja, un amigo, una casa nueva, un trabajo, un hijo, un par de zapatos o un gurú. Todas estas personas o cosas son un «parche»: al principio te pueden vislumbrar y puedes llegar a creer que al fin has encontrado lo que tanto esperabas, pero con el paso del tiempo vuelve esa sensación de vacío.

¿Qué es ese «algo»? ¿Qué es eso que buscamos incesantemente a lo largo de nuestra vida? Ese «algo» ya lo tienes, está en ti, porque ese «algo» eres tú. Y si tú no te crees suficiente, nunca nada te será suficiente. Si tú no eres capaz de sentir esa plenitud estando contigo, siendo tú y aceptándote tal cual eres, porque ya eres perfecto, nunca nada ni nadie podrá llenarte ese vacío, que no es más que la falta de conexión y valoración de ti mismo. Ya eres completo, no te hace falta nada.

Esta idea de que ya somos completos a veces nos genera hasta miedo, ya que nos damos cuenta de que todo está en nuestras manos, que la posibilidad de tener una vida plena o una vida gris sólo depende de nosotros. ¿Pero sabes qué? El miedo no es real, sólo existe en tu cerebro, no en tu esencia.

Si enumeraras todos los miedos que has tenido a lo largo de tu vida y revisaras cuántos de ellos se han hecho realidad, te darías cuenta que como mucho han sido un 1 por ciento. El 99 por ciento de tus miedos jamás se van a cumplir, al menos no cuando tú lo piensas, son sólo una ilusión.

¿Cómo puedes hacer que tus miedos desaparezcan? Actuando, ya que así el cerebro se da cuenta que la amenaza no era real y de que está a salvo. Por lo tanto, aunque sea con miedo, actúa, y verás cómo el temor desaparece.

A medida que dejamos de vivir desde el miedo y volvemos a vivir desde el amor, comenzamos a retomar nuestro centro y a aumentar nuestra claridad mental, lo que nos lleva a tomar mejores decisiones. Realizar a diario las actividades que te propongo en el libro, te ayudarán en este proceso.

Cuando vuelves a conectar contigo mismo, vuelves a estar en calma y, de esta forma, la comida, al igual que el resto de los parches, pierde sentido, porque ya no los necesitas, porque ya te has encontrado, porque te das cuenta que tienes todo lo que necesitas y siempre lo has tenido. Aquí no estamos creando nada nuevo, simplemente estamos despertando lo que ya está en ti.

¿Dónde quieres llegar?

Muchas veces no estamos bien, pero tampoco estamos lo suficientemente mal como para hacer un cambio real.

¿Has escuchado la famosa expresión «zona de confort»?

Cada día se utiliza más para definir cuando estamos en una zona segura y nos da miedo hacer cambios porque no sabemos qué pasará (como si alguien lo supiera, como si la vida no fuera incertidumbre). Ahora bien, si tu zona de confort fuese maravillosa, ¿qué problema habría? Pero la cosa es que muchos de nosotros realmente estamos en una «zona de desconfort»: no somos felices con nuestras vidas, pero al menos sabemos cómo estamos, infelices. Y pese a eso, nos quedamos ahí, porque ya conocemos cómo es vivir infelices y hemos sobrevivido a ello.

Hemos venido a ser felices. ¡No te distraigas!

ANÓNIMO

¿Qué pasaría si fueras feliz? ¿Qué pasaría si disfrutaras de tu vida? ¿Qué pasaría si brillaras? ¿Te da miedo el qué dirán?

Cuando tú te permites brillar, comienzas a ser luz también para otros. Esa luz nos pertenece a cada uno de nosotros; buscamos y buscamos cómo «iluminarnos», pero realmente esa luz ya la tenemos, sólo necesitamos encenderla.

Es imposible ayudar a quien no quiere ser ayudado, hacerse cargo de la felicidad o infelicidad de otros o que se hagan cargo de la tuya: tu responsabilidad es hacerte responsable de tu felicidad y hacer que tu luz brille. Quizás puedes llegar a pensar que tienes tantos defectos que nunca podrás brillar, pero recuerda que cuanto más grande sea tu sombra, más grande será tu luz. Es decir, cuantos más defectos creas que tienes, más serán tus cualidades. Confía y avanza.

Una vez leí un estudio en el que se decía que de media los bebés se caen más de un millón de veces antes de apren-

der a caminar. Imagina qué pasaría si el bebé se hablara a sí mismo como nos hablamos la mayoría de nosotros: «Vaya mierda, soy un fracaso, lo hago todo mal, no sirvo para esto. Mira mi primo, tiene dos meses menos que yo y ya camina mientras que yo paso el día en el suelo, me doy por vencido...». Pero no, el bebé se cae y se vuelve a levantar, no se compara con otros ni cree que no es capaz.

¿Y sabes para qué se cae tantas veces? Porque cada vez que se levanta fortalece todos sus músculos, hasta que su cuerpo desarrolla la fuerza necesaria para poder caminar. Recuerda que tú también fuiste bebé, también te caíste y te levantaste millones de veces. Eres capaz de mucho más de lo que imaginas. Desde siempre.

Todas las personas tienen los recursos necesarios para hacer lo que se propongan. Si no los tienen, los pueden crear.

PRINCIPIO DE PNL

Siempre adelante

¿Te has sentido en momentos de tu vida sin ganas de nada? A veces esa sensación nos dura horas, días, semanas, meses o incluso años. Son temporadas en las que hasta las emociones se agotan y en las que existe mucho dolor; la autora Julia Cameron llamó a estos momentos «sequías».

Las sequías son grandes temporadas de dudas, en las que estamos luchando con nuestra confianza en nosotros mismos y en la vida. Estamos tan mal que pensamos que lo que vendrá será aún peor; vemos el presente tan oscuro, que imaginamos el futuro más negro. No tenemos ganas de nada.

Me imagino que estar pasando por una sequía es como si estuviéramos pasando por el desierto. ¿Conoces el efecto

del desierto florido de mi querido Chile? Pues hay una época del año en la que el desierto florece, a esto se le llama el fenómeno del desierto florido. Y eso mismo pasa con nosotros, ilas sequías terminan floreciendo!

Eso sí, estas sequías no pasan en nuestra vida porque sí, son épocas necesarias que nos regalan claridad y compasión: claridad de entender y aceptar donde estoy y pensar hacia dónde quiero ir y qué vida quiero crear. Además, aumentan la compasión con uno mismo, permitiéndonos el tiempo y espacio necesario para salir de este estado. Las sequías duran el tiempo que tienen que durar, ni más ni menos. Pese a que parecen «lo peor», realmente son regalos de la vida, trampolines para aprender y ser conscientes de todo lo que somos capaces de superar y avanzar.

Existen herramientas que te ayudarán a sobrellevarlas de mejor manera, como los ejercicios de este libro, que son claves para comenzar a entender y trascender una época de sequía, también te ayudará a hacer actividad física —se dice incluso que el ejercicio es un puente de conexión con nuestro espíritu— y pedir apoyo a amigos o a grupos, con más razón si no tenemos ganas de hablar, ya que así comenzamos a liberarnos de todo lo que nos presiona dentro.

Lo que resiste, persiste.

CARL JUNG

Si estás en un periodo de sequía, acéptala como tal, no te resistas a ella. Donde pones tu atención va tu energía y eso es lo que crece, es decir, lo sigues atrayendo a tu vida, ya que atraemos aquello que pensamos constantemente.

Aceptar es observar lo que ocurre sin emitir juicio, es decir, sin implicarnos emocionalmente hasta el punto de

que nos inhabilite. Aceptar es ser conscientes de que en la vida pueden ocurrir eventos desfavorables —según nuestras expectativas—, pero en lugar de malgastar nuestro tiempo y energía en rechazarlos, confiamos en que todo tiene un sentido y comenzamos a preguntarnos su para qué.

La falta de aceptación es uno de los principales factores que aumenta nuestra sensación de ansiedad. La ansiedad ocurre cuando no te estás permitiendo sentir lo que estás sintiendo y comienza a desaparecer cuando empiezas a reconocer lo que estás sintiendo, sin intentar cambiarlo ni rechazarlo, simplemente mirándolo de frente y con curiosidad.

En las sesiones con mis alumnos, la sensación de ansiedad es uno de sus temas favoritos.

—Tengo ansiedad —dice una alumna.

—Yo también —responden cien alumnos más.

—¿Dónde? —les pregunto yo—. Por favor, sáqueme una foto y mándenmela. ¿La compraron en alguna tienda? Si aún tienen la garantía, devuélvanla. ¿Quizás es contagiosa? Tengan cuidado.

Al principio me miran con cara extraña, pero luego se ríen.

La ansiedad no es algo que tengamos, ni menos aún que seamos: es un estado, por lo que te puedes estar sintiendo ansioso en este momento y en el momento siguiente sentirte triste, feliz, en calma o cómo sea. Nuestras distintas sensaciones son verbos. En PNL decimos que cuando convertimos esos verbos a sustantivos, es decir, cuando los pasamos del movimiento a la quietud, es más fácil quedarnos estancados en un estado. El verbo significa movimiento. Nosotros somos energía. Somos movimiento. Cuando vuelves al movimiento, vuelves a la libertad del momento presente.

Abre la puerta a tus distintas emociones y sensaciones, recíbelas con los brazos abiertos, dales la bienvenida, invítalas a pasar a tu casa y siéntalas en el mejor lugar. Míralas de frente y pregúntales para qué han venido, qué mensajes tienen para ti.

Nuestras emociones siempre traen un mensaje. No llegaron hasta ti por equivocación ni porque se hayan perdido en el camino.

¿Qué sucede? Que muchas veces no las quieres ver ni escuchar ni sentir, por lo tanto, les cierras la puerta en la cara. Quizás al principio lo aceptan y se van, pero al tiempo vuelven, porque aún no has escuchado el mensaje que tienen para ti, y aunque las vuelvas a despreciar, regresan, cada vez con más insistencia. Incluso si no les abres la puerta, buscan otras formas de llamar tu atención.

Nuestras emociones son energía, si quieres llámala energía positiva o negativa, pero ese apellido se lo pone nuestra mente, ya que simplemente son. Las personas con un alto desarrollo de gestión emocional no pierden su tiempo negando o clasificando sus emociones, lo invierten mirándolas de frente, preguntándose el «para qué» y después son capaces de canalizar esa energía en actividades que les generen tranquilidad, ya que la tranquilidad nos regala mayor claridad, y desde la claridad es mucho más fácil encontrar las respuestas y soluciones a nuestras inquietudes.

¿Te imaginas que canalizaras toda la energía de la sensación de ansiedad y comenzaras a utilizarla en hacer todo aquello que te gusta y que disfrutas? ¿Cuántas cosas harías? Porque si nos paramos a pensar, ¿cuántas horas y energía de nuestra vida hemos invertido en sentirnos ansiosos, en reprochárnoslo y en no querer aceptarlo?

Quizás, si aceptáramos y miráramos estas sensaciones de frente, nos llevaría la mitad de tiempo descifrar sus mensajes y entender su para qué, y con la otra mitad del tiempo podríamos hacer actividades que disfrutemos, que nos ayuden a sentirnos plenos, pues desde ese estado todo se ve diferente.

Es muy distinto intentar resolver un problema habiendo dormido dos horas que habiendo dormido ocho. Lo mismo pasa con nuestros estados internos, es muy diferente buscar

una solución desde la angustia y ansiedad, que hacerlo desde la calma y la confianza.

Aprender algunas habilidades básicas de la PNL nos puede ayudar a sobrellevar de mejor manera nuestras épocas de sequías, ya que como dijo Ludwig Wittgenstein: «Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo». La forma en la que hablamos refleja cómo estamos pensando, con lo cual es imposible que digamos cosas positivas de forma natural si en nuestros pensamientos rondan ideas negativas. Es fundamental aprender a gestionar nuestros pensamientos —lo iremos trabajando durante todo el libro—, pero también es clave ir siendo cada vez más conscientes de nuestras palabras, ya que las palabras crean nuestra realidad y se puede expresar la misma idea desde una energía completamente diferente, como veremos a continuación.

Se habla mucho de nuestra mente consciente e inconsciente. Nuestro inconsciente, según distintos libros de PNL, guarda entre un 93 a un 95 por ciento de la información. Un día le pregunté directamente a John Grinder, el creador más reconocido de la PNL, qué eran el consciente y el inconsciente, a lo que me respondió: «Lo inconsciente es todo aquello que no es consciente y están separados por una línea imaginaria que es dinámica, es decir, en un momento necesario traes algo a tu consciente y luego cuando ya no lo necesitas, vuelve a tu inconsciente».

Esto quiere decir que nuestro inconsciente no es que sea algo oscuro, tenebroso ni que guarde los misterios de la humanidad, simplemente quiere decir que a lo largo de nuestra vida vamos acumulando tanta información que nuestra mente consciente no es capaz de recordarla todo el tiempo. De hecho, nuestro inconsciente no entiende de tiempos, que es una invención del consciente, ya que para nuestro inconsciente sólo existe el ahora.

Por ejemplo, si te regalan un pavo para Navidad y quieres hacerlo a la naranja, recordarás cómo hacerlo o bien buscarás una receta. Pero no necesitas recordar los 365 días del año, durante todo el día, cómo preparar un pavo a la naranja. Sería una locura. El no acordarnos de cierta información no significa que no la sepamos, simplemente significa que está almacenada en nuestra mente inconsciente, ya que no la necesitamos en el momento presente.

¿Cómo se almacena? A mí me ha ayudado mucho imaginarme que es como una gran bodega, con miles de estanterías llenas de cajas cerradas. Sí, cajas cerradas que se abren con distintas llaves a las cuales llamamos «palabras». Cada caja tiene varias llaves similares que la pueden abrir.

Veamos un ejemplo. ¿Qué entiendes cuando te digo que estoy bien? Piensa en la palabra «bien» y en todo lo que viene a tu mente cuando la lees, es decir, todas las palabras que asocias a ese término. Ahora, ¿qué entiendes cuando te digo que estoy mal? Al igual que con el ejemplo anterior, piensa en la palabra «mal» y en todas las palabras que vienen a tu mente cuando piensas en ese término. Y, por último, te pregunto: si en lugar de decirte que estoy mal te digo «no estoy bien», ¿qué entiendes?

Probablemente, entiendes perfectamente la idea de que no estoy bien y no he tenido la necesidad de utilizar la palabra mal para ello. Cuando pensaste en la palabra «bien» seguramente a tu consciente vinieron palabras como excelente, feliz, tranquilo, contento, sano o fenomenal, entre muchas otras, lo cual quiere decir que tanto la palabra «bien» como todas las demás que imaginaste, van a abrir la misma «caja», liberando ese tipo de energía. De la misma manera, cuando pensaste en la palabra «mal», también vinieron muchos otros términos a tu mente, pero esos prefiero no mencionarlos, para no llenarnos de esa energía negativa.

Imagínate que cada vez que usas las palabras, estás

usando la llave que abre distintas cajas; al abrirlas se expande la energía que hay dentro y eso es lo que estás atrayendo a tu vida. Recuerda que nuestras células son en un 99 por ciento energía. ¿Qué cajas eliges abrir? Eso sólo lo puedes decidir tú según las palabras que utilices, nadie más es responsable de cómo estás eligiendo expresarte.

No es necesario expresarnos todo el tiempo con palabras que abren las cajas de la energía negativa. No es necesario decir que estás muy mal, que todo es terrible, difícil o imposible, que eres gordo, feo o enfermo, y todo el conjunto de «llaves» que muchas personas usan a menudo. Te puedes expresar usando de forma inteligente el lenguaje y abriendo la mayor parte del tiempo las cajas que llenarán tu vida de energía positiva, como en los siguientes ejemplos, donde podemos expresar nuestro malestar, pero con términos positivos:

- Estoy mal = No estoy bien
- Esto es difícil = Esto no es fácil
- Esto es imposible = Esto no es posible
- Tengo miedo = No me siento seguro
- Tengo ansiedad = No me siento en calma, no estoy tranquilo
- Lo hice fatal = No lo hice bien
- Esto está malo = Esto lo puedo mejorar
- Estoy enfermo = No estoy sano, no me siento bien
- No lo soporto = No me cae bien
- Es un idiota = No estoy de acuerdo con esa persona
- Esto es terrible = Esto no era lo que esperaba
- Es una persona tóxica = No es alguien que quiera tener en mi vida

Lo que te diré ahora también es muy importante y quiero que lo tengas en consideración. Leyendo a Louise L. Hay aprendí que el inconsciente no tiene sentido del humor y que no entiende cuando estás hablando de otra persona o de ti. De esta manera, si estás hablando todo el tiempo de alguien en términos negativos, el inconsciente piensa que estás hablando sobre ti. Además, al no tener sentido del humor, cuando te hablas de forma negativa o despectiva, se lo toma en serio.

Sé impecable con tus palabras. Es un ejercicio de consciencia diaria, ve poco a poco. A mis alumnos siempre les recomiendo empezar por un desafío cada vez, por ejemplo, sé consciente cuando escribes, revisa los textos antes de enviarlos o publicarlos y pregúntate: ¿Cómo es el lenguaje que estoy utilizando? ¿Podría cambiar algo para que las «llaves» con las que me estoy expresando abran cajas positivas? Y cuando se te haga cada vez más natural escribir con «llaves positivas», comienza a fijarte cuando hablas en tu casa. ¿Cómo te expresas? ¿Podrías decir lo mismo de forma más positiva? Y entonces, una vez gestionado el entorno del hogar, comienza a practicarlo fuera de él. Ve eligiendo un contexto cada vez y tómate el tiempo que sea necesario. Ya verás cómo irás notando cambios importantes en tu vida a medida que uses las llaves que abren las cajas de energía positiva.

Otro fenómeno muy interesante es el que sucede con la palabra «no». Si yo te digo: «No te imagines una naranja, por favor, no pienses en una naranja. Y ahora no pienses en una manzana. ¿Pero qué pasa? Te he pedido que no pienses en una manzana, y menos aún en una manzana verde, grande y brillante. Y ahora, no pienses en tu chocolate favorito, por favor, no pienses en ese chocolate que te encanta». ¿Qué pasó? Lo primero que se te vino a tu mente fue una naranja, una manzana y después un chocolate, ¿verdad? El cerebro no entiende el «no». Esto es un punto clave.

Entonces si te dices: «No quiero estar así, no me quiero sentir mal, no quiero estar triste, no me quiero sentir solo...». ¿Qué está entendiendo tu cerebro? Pues para saberlo sólo necesitas volver a leer la frase quitando todos los «no». Eso es lo que entiende, esas son las órdenes que le estás dando a tu inconsciente, el cual es tan obediente que te da lo que le pides.

Esto es exactamente lo mismo que sucede cuando todo el tiempo nos repetimos: «No quiero ser más gordo, no quiero estar ansioso, no quiero comer más chocolates, no quiero comer más hamburguesas, no quiero seguir engordando». Al igual que en el ejemplo anterior, lee esta frase quitándole los «no» y quizás ahora entiendas porque, hasta ahora, no habías logrado revertir tu situación.

Entonces, la clave es decirle al cerebro lo que «sí» queremos: «Quiero estar bien, quiero sentirme con ganas, lleno de energía, con ilusión, feliz, pleno, en calma». Y en cuanto a nuestro cuerpo: «Quiero alcanzar mi peso ideal, sentirme liviano, lleno de energía, con un cuerpo saludable, activo, guapo, sexi...».

Ésta es una de las claves para estar bien, por favor recuérdala siempre:

Exprésate con lo que sí quieres, con lo que sí te gustaría que te sucediera, con lo que sí quieres atraer a tu vida.

A medida que vayas siendo cada vez más consciente de tu lenguaje, estarás más cerca de volver a florecer. Te invito a que mires fotos del desierto florido porque, aunque parezca imposible, florece, como tú también lo harás.

Resumen

- Tienes todo lo que necesitas. Eres completo.
- Busca la motivación en las cosas cotidianas de tu vida.
- Eres luz, amor, consciencia y paz.
- ¡Fuera miedos! No son reales y nos dañan.
- Acepta. Confía en ti y en la vida.
- Todo lo que vives es necesario para tu crecimiento.
- Las sequías, una vez que comprendemos su para qué, pasan.
- Las pruebas que nos pone la vida jamás serán trampas, sino trampolines.
- Habla siempre en positivo para atraer esa energía a tu vida.
- Pídele a tu inconsciente lo que sí quieres, ya que no entiende el no.
- Confía en ti. Tú puedes.

Actividades recomendadas

Los siguientes ejercicios son la base de todo el libro. Por favor, realízalos a diario, ya que son fundamentales para que consigas resultados.

1. Cita contigo mismo

Al menos una vez a la semana regálate una o dos horas de calidad para ti mismo, para hacer algo que realmente disfrutes, convirtiéndolo en un compromiso inamovible. Es como si fueses a quedar con tu actor o actriz favorito, que va a viajar todas las semanas para verte durante una hora. ¿Le dirías que no? Yo, desde luego, no le diría que no a Brad Pitt. Esto es aún más importante.

Tu cita es un momento tuyo, por lo que necesita tener sentido para ti. Puede ser dar un paseo, pintar, tejer, bailar, ir al cine, ir a tu tienda favorita, leer una revista que te encante, tomarte un café en total calma, ir a la peluquería, a un spa, de viaje, lo que tú elijas. Idealmente es preferible una actividad que hagas solo, lo que no quiere decir que sea solitaria, ya que, por ejemplo, si vas al cine o a clases de pintura también habrá otras personas, tan sólo se refiere al hecho de hacer algo por tu cuenta sin la necesidad de contar con nadie más. Aunque, por ejemplo, si no veías a algún amigo desde hace mucho tiempo, tomarte un café con él también puede servir como una cita contigo mismo, pero esto sería una excepción, puesto que la idea principal es que sea tu momento a solas contigo.

2. Dar las gracias

Te invito que todos los días, al despertar y al acostarte, des las gracias por, al menos, diez cosas de tu vida: pueden ser personas, cosas materiales, salud, trabajo, etc. Cualquier cosa por la que tú te sientas agradecido.

Se dice que hay dos formas de vivir, desde la abundancia o desde la escasez. La abundancia no se refiere sólo a lo material, hay muchas personas que económicamente tienen todas las posibilidades, pero que son muy infelices. La puerta hacia la abundancia es la gratitud, por lo tanto, si quieres comenzar a atraer más abundancia a tu vida, comienza a dar las gracias.

3. Practicar mindfulness a diario

Al menos durante diez minutos al día, te voy a invitar a que centres tu atención en tu respiración y en cómo el aire entra y sale de tu cuerpo.

Te preparé un audio especial para que lo escuches cada mañana al despertar, lo puedes descargar en <www.escueladenutricionemocional.com/regaloslibro>.

También puedes buscar un audio de escaneo corporal por tu cuenta, que sea de unos 10 minutos.

En nuestro cerebro está el músculo de la concentración y es importante entrenarlo. Se ha visto en personas que practican *mindfulness* durante ocho semanas un cambio impresionante a nivel cerebral, ya que, además de rejuvenecer el cerebro, te ayuda a gestionar la ansiedad, incluida la ansiedad por la comida.

4. Audio nocturno

Al igual que los primeros treinta minutos nada más despertamos, durante los treinta minutos antes de quedarnos dormidos nuestro inconsciente está más permeable, por lo que el momento de irse a la cama es fundamental para comenzar a hacer cambios a nivel profundo, por ejemplo, mediante audios de visualizaciones.

Te preparé un audio especial para que escuches por al menos 30 noches, te ayudará a dormir mejor y a trabajar a nivel inconsciente. También lo puedes descargar en <www.escueladenutricionemocional.com/regaloslibro>.

No te preocupes por quedarte dormido, funciona igualmente, aunque duermas porque tu inconsciente siempre está activo. Y si un día se te olvida escucharlo, continúa al día siguiente y sumas una noche más, o las que sean necesarias hasta completar al menos 30 noches.

Supongo que te preguntarás que por qué tienen que ser 30 días, y la respuesta es que la neurociencia ha descubierto que nuestro cerebro tarda unos 30 días de media en generar un hábito (algunos estudios refieren 21 y otros 33 días, así que tomaremos como referencia 30 días).

5. Páginas matutinas

Esta práctica de meditación mediante la escritura la aprendí de Julia Cameron, es un excelente ejercicio de conexión contigo mismo.

Consiste en que nada más despertar escribas tres páginas de un cuaderno pequeño sin pensar en lo que estás escribiendo, es decir, llevando a cabo una escritura automática. Debes dejar que salga todo lo que tenga que salir. Lo que escribas no está bien ni mal, simplemente es.

Te recomiendo escribir apenas despiertes y luego hacer la relajación de 10 minutos.

De primeras no leas las páginas, si quieres puedes hacerlo una vez hayas finalizado el libro. En ese momento también puedes quemarlas o hacer lo que desees con ellas.

Te invito a probar con esta práctica al menos por una semana y si no se te da bien, no la sigas haciendo. Tengo miles de alumnos que han encontrado las respuestas que buscaban, en parte, gracias a su escritura matutina.

6. Evaluación nutricional

Si quieres bajar de peso y para ti son importantes, los números, puedes ir llevando tu propia evaluación nutricional. Personalmente no lo recomiendo, porque creo que el peso es sólo una consecuencia de algo mucho más profundo y que, a medida que vayas sanando tu interior y cuidándote, irás adelgazando y lo notarás en tu ropa, energía, sensaciones, entre muchos otros aspectos, pero si aun así lo quieres hacer, te sugiero que te midas los siguientes parámetros:

- Peso
- Circunferencia de cintura
- Circunferencia de cadera

Importante: evalúate una vez por semana y hazlo siempre el mismo día, a la misma hora y si es posible sin ropa (para que no añada peso de más). En relación a la medición de las circunferencias, debes tomarlas siempre en el mismo lugar del cuerpo, por ejemplo, puedes tomar tu ombligo como punto de referencia para medir tu cintura y tu cadera en la parte más ancha.

Comparto contigo este esquema para que vayas rellenando tus datos y puedas hacer un seguimiento si así lo deseas:

Fechas/ Parámetros	Peso		Circunferencia cintura		Circunferencia cadera		¿Cómo te has sentido?
	Actual	Disminución Total	Actual	Disminución Total	Actual	Disminución Total	
Semana 1:							
Semana 2:							
Semana 3:							
Semana 4:							
Semana 5:							
Semana 6:							
Semana 7:							
Semana 8:							