

BAJAR DE PESO ES UN JUEGO DIVERTIDO

Mientras leo estas líneas y sostengo esta tarjeta en mi mano me daré cuenta de que la tarjeta se cae de mi mano sin ningún esfuerzo consciente de mi parte.

Y durante el día y la noche el peso extra saldrá de mi cuerpo y de mi mente, que está guardando este peso, hasta que pronto y mucho más pronto de lo que pienso me encontraré muy contento y libre de esta carga de mi peso extra.

Mi peso perfecto es _____ Mi tamaño perfecto es _____

Pesaré _____ antes del o el _____

SPANISH — Losing weight is a fun game

Instrucciones autohipnóticas que se deben leer antes de tomar cualquier alimento:

RESPIRE LARGO, DESPACIO Y PROFUNDAMENTE POR SU NARIZ. SOSTENGA SU RESPIRACION HASTA CONTAR 4 —EXHALE POR SU BOCA; CUENTE DE 8 A 1 Y LEA:

8. Estoy relajado total y completamente; mental y físicamente.
7. Estoy perdiendo de 2 a 7 libras por mes, consistentemente, hasta alcanzar mi meta de peso.
6. Estoy perdiendo peso y me siento increíblemente bien.
5. Estoy comiendo menos y gozándolo más.
4. Mi apetito y mi hambre se satisfacen muy pronto.
3. Dejo comida en mi plato y me siento fantástico al hacerlo así.
2. Estoy perdiendo de 2 a 7 libras consistentemente, por mes, hasta alcanzar mi meta perfecta de peso.
1. Me imagino cómo me veré cuando pierda todo el peso extra.
0. Todas las sugerencias son parte permanente de mí y tienen efecto HOY MISMO...

SPANISH — Self-hypnosis instructions.