

*Baje cinco kilos en 10 días: ¡Olvídese de la balanza! ¡Adelgace sin dietas ni sacrificios...!*

Variados y tentadores anuncios proponen métodos adelgazantes casi mágicos. Los resultados suelen ser positivos, pero, al poco tiempo, los kilos perdidos vuelven a nosotros con más ganas de quedarse, como un niño que se aleja de su madre. Allí surge un sentimiento negativo, mezcla de angustia, impotencia, culpa y resignación. ¿Resultado? Unos dulces para neutralizar la amargura y sobrellevar el fracaso.

Los que siguen un régimen sin desarrollar la autoestima, son como resortes comprimidos: cuando más estricto es el régimen, más comprimido está el resorte. Al abandonar la dieta, más violenta será su liberación.

¿Qué debemos hacer, ante la imposibilidad de lograr la tan ansiada silueta?

1º) Dejar de luchar contra los efectos.

2º) Mirar hacia adentro, en nuestro interior están las causas.

El problema no está en comer, sino en lo que me impulsa a ello, que es ansiedad, miedo, inseguridad y falta de autoestima.

Curar el hábito de comer compulsivamente, requiere algo más que consejos. El hábito es un problema real y serio que no puede resolverse con la voluntad. Si la voluntad fuera la respuesta para este conflicto, las dietas darían resultados óptimos. Los consumidores compulsivos tienen muchísima voluntad; lo que les falta es autoestima, y la capacidad para tranquilizarse. En efecto, la aversión hacia sí mismos que motiva el juego, es precisamente lo que exacerba el problema.

La mayoría de nosotros continúa en el juego, a pesar de haber comprobado repetidamente que no cumple con lo prometido. Jugamos porque estamos desesperados.

Luchamos en un medio hostil para lograr cierto control sobre nuestra vida. Lamentablemente, el juego promete un resultado que no podemos mantener.

Manifestarse a sí mismo y a los demás que el juego no funciona, requiere mucha valentía. Significa desafiar ideas culturales. Aquellas que afirman que todo se logra a través de la voluntad y el sacrificio.

En estos momentos reconocemos, afortunadamente, que también es cultura la educación mental; que las actitudes positivas, el crecimiento interior, y el desarrollo espiritual nos llevan a una vida plena y feliz.

Al realzar el acto de alimentarnos exagerada y desordenadamente debemos preguntarnos...

¿qué me pasa?... ¿qué vacío trato de llenar?... ¿qué carencia me obliga a comer? Si de ser una víctima de mí mismo no necesitaré dietas ni sacrificios. El éxito estriba en aprender a quererse, reconociendo que la solución del problema está dentro de uno mismo.

Mi experiencia propia me dice que esto es así.

En mi vida personal, llena de conflictos, sólo existían los complejos, los autoreproches y las frustraciones que me llevaban a la autodestrucción a través de la comida. Al engordar cada vez más, me fui anulando como mujer.

Gracias a las técnicas mentales, modifiqué conductas, fui comprendiendo que mi vida era tal cual yo la creaba; que la mente bien puede, del infierno hacer un cielo y del cielo un infierno. Que tiene un poder enorme y nos lleva hacia la felicidad porque... no es lo que a uno le pasa, sino como “toma lo que le pasa” lo que provoca esos estados.

Así es como logré el equilibrio emocional. Restaba solucionar uno de los problemas más graves de mi vida... la gordura, que me acompañó desde que era niña. Si se logran la armonía y el equilibrio emocional a través de la educación mental y el desarrollo de la autoestima, el cuerpo seguirá los mismos pasos y las formas armónicas se producirán por añadidura.

Concluyendo: ser dueños de nosotros mismos y adelgazar para siempre es una realidad que todos podemos alcanzar... sobre todo, cambiando aquello de... “cambie su silueta y cambiará su vida”, por... “cambie su vida y cambiará su silueta”.