

# SOBREPESO Y OBESIDAD

Las personas con sobrepeso suelen tener sentimientos de miedo y se suelen sentir desprotegidas, en muchos casos suelen ser personas con carencias afectivas e insatisfacción sexual. La comida se convierte en un paliativo de su insatisfacción, del tipo que sea. El sobrepeso también lo favorece la soledad, el aburrimiento, la tristeza, el rechazo, un sentimiento de fracaso, la sensación de impotencia, y las ideas negativas. La única dieta efectiva, es la abstención de pensamientos negativos. Muchas veces engordan más los remordimientos por el alimento que te estás comiendo, que el alimento en sí. Porque si tú crees que te engorda, ten seguro que lo hará. Creer es crear.

**Sobrepeso:** Frecuentemente relacionado con el hecho de acumular cosas, ideas, emociones, querer protegerse, sentirse limitado, vivir una vida interior.

**Causa probable:** Miedo, necesidad de protección. Huida de los sentimientos. Inseguridad. Rechazo de uno mismo. Búsqueda de satisfacción.

**Nuevo modelo mental:** Estoy en paz con mis sentimientos. Estoy a salvo donde estoy. Yo creo mi propia seguridad. Me amo y me apruebo.

## **Gordura:**

Causa probable: Deseo de protección. Hipersensibilidad.

Nuevo modelo mental: El amor divino me protege. Estoy a salvo y seguro.

Representa una necesidad de protección. Tratamos de protegernos de heridas, agravios, críticas, abusos e insultos, de la sexualidad y de las insinuaciones sexuales de un miedo general a la vida, y también de miedos específicos.

Yo tengo tendencia a ser gorda, y, sin embargo, con los años me he dado cuenta de que cuando me siento insegura e incómoda suelo aumentar uno o dos kilos. Cuando la amenaza desaparece, el exceso de peso se va también, sin que yo haya hecho nada por eliminarlo. Luchar contra la obesidad es perder tiempo y energía. Las dietas no funcionan, porque tan pronto como se las interrumpe, el peso vuelve a aumentar. Amarse y aprobarse, confiar en el proceso de la vida y

depositar su seguridad interna en el conocimiento del poder de su propia mente son los elementos básicos de la mejor dieta que conozco. Póngase a dieta de pensamientos negativos, y el problema del peso se resolverá solo.

Demasiados padres y madres piensan que cualquier problema que tengan sus hijos se soluciona atiborrándolos de comida. Estos niños, cuando crecen, cada vez que tienen un problema se quedan hipnotizados ante el frigorífico abierto, diciéndose: «No sé bien qué es lo que quiero».

## **SOBREPESO POR LÍQUIDOS**

3ª Etapa. (Movimiento, valoración).

### **Conflicto:**

Subir de peso por el agua es pérdida de referencias con mi cuerpo. O retención de líquidos para apagar un fuego (= Padre simbólico o real). Reparación de dramas en memorias celulares. Desvalorización de uno mismo con relación a una parte del cuerpo juzgada inestética. Nos quejamos de nuestra silueta. Es un conflicto que encarcela (y crea bucle).

### **Resentir:**

En los hombros = "Debo ser fuerte para cargar con el otro" (como papá).

Las personas con sobrepeso suelen tener sentimientos de miedo y se suelen sentir desprotegidas, en muchos casos suelen ser personas con carencias afectivas e insatisfacción sexual. La comida se convierte en un paliativo de su insatisfacción, del tipo que sea. El sobrepeso también lo favorece la soledad, el aburrimiento, la tristeza, el rechazo, un sentimiento de fracaso, la sensación de impotencia, y las ideas negativas. La única dieta efectiva, es la abstención de pensamientos negativos. Muchas veces engordan más los remordimientos por el alimento que te estás comiendo, que el alimento en sí. Porque si tu crees que te engorda, ten seguro que lo hará. Creer es crear.

### **Retención de líquidos:**

**Causa probable:** ¿Qué tienes miedo de perder?

**Nuevo modelo mental:** Libero de buena gana y con alegría.

## OBESIDAD Y SOBREPESO

3ª Etapa (Movimiento, valoración)

### **Conflicto:**

*Cartucheras:* (Llantitas) Protección sexual. (mirar abortos)

*Edemas:* "¿Sigo siendo válida?"

*Grasa:* "Solo puedo estar conmigo mismo" (ver grasa)

*Conflicto del globo:* Temas relacionados con la espiritualidad + que se repitan.

Es muy estructural, es muy difícil encontrar los conflictos que lo desata y suele ser algo muy repetido en el tiempo, una sensación de peligro continuada.

Básicamente - Conflicto de abandono y separación.

De forma brusca. Cuando estoy abandonado estoy solo y en peligro.

**Respuesta femenina:** Adelgazar para poder huir.

**Respuesta masculina:** Engordar para hacerse grande. (Gorila dominante).

También si me abandonan, me desvalorizo.

Un sobrepeso puede ser por líquidos o por grasa, y lo veremos por la velocidad.

Si engordo rápido son líquidos.

Si me siento solo, pretenderé no perder los referentes.

Si es progresivo es grasa.

Alimento = Afecto.

Cuando un niño mama se alimenta a la vez de afecto (por eso la bulimia está ligada a la carencia afectiva).

La tiroides controla el metabolismo (4ª etapa) Y prepara para enfrentarse a algo (se hace grande, masculino) o para huir (adelgaza, femenino)

En el sobrepeso suele haber:

- a. Un conflicto desencadenante.
- b. Un conflicto repetitivo que lo mantiene.

Dependiendo del lugar donde se acumula la grasa tendrá otro sentido (siempre sobre la protección):

*Grasa en la barriga:* "Siento que mi vida la controla mi pareja". Hombros: "Debo ser fuerte."

*Barriga en la mujer:* "Protección de los hijos"

*Barrigas que caen (y tapan el sexo):* "Protejo mi sexo para que ahí no pase nada"

## SÍNDROME DEL ABANDONO

Real o simbólicamente, sensación de soledad, peligro permanente Pueden encontrarse dos actitudes:

- Actitud femenina: huir, pasar desapercibida a adelgazamiento.

Anorexia: "mama tóxica"

- Actitud masculina: pone en marcha varios mecanismos de protección a sobrepeso:

- Retención de agua

- Acumulación de grasa

Existencia profunda: retención de agua

Falta de "alimento": carencia afectiva (bulimia)

Estar perdido: cortisol y suprarrenales, miedo a equivocarse de dirección

Desvalorización e impotencia:

No tener ningún valor, no ser amada de verdad

Camuflaje: cambio de imagen corporal, tomar espacio para existir, escudo protector

Miedo frontal: sentimiento de temor por estar en peligro permanente.

Tiroides: "tener suficiente tiempo para huir".

- Conflictos bloqueantes:

- Personales:

- Conflicto de Silueta a conflicto del glucagón (hormona que inhibe la entrada de azúcar en la célula) "hipoglucemia".

- Nº de kg de sobrepeso: pueden indicarnos la edad o la relación del bloqueo.

- Proyecto/sentido

- Memorias celulares

- OBESIDADES ALTAS: desarreglo del cortisol, sobrealimentación

- OBESIDADES ABDOMINALES: desarreglo de la Insulina

- OBESIDADES BAJAS: influencia de las hormonas femeninas (estrógenos y progesterona)

OBESIDADES ABDOMINALES: desarreglo de la secreción de Insulina, transformación excesiva de glúcidos en triglicéridos de depósito. Causas alimentarias, metabólicas (genéticas), depresivas, falta de ejercicio...

- Protección a un hijo, escudo antidepresivo, protección del pubis (violación, incesto...)

OBESIDADES BAJAS: acción hipo-lipolítica (mala combustión de la grasa) de las hormonas femeninas. Aspecto de celulitis (piel de naranja)

- Protección de la feminidad
- Rencor, injusticia y cólera interiorizada ((meridiano vesícula biliar)

OBESIDADES MIXTAS: interviene un factor hipolipolítico (mala combustión de grasa) y un factor hiperlipogénico (exceso de fabricación de grasa)

- OBESIDAD CONSTITUCIONAL FAMILIAR: aparecen y evolucionan en brotes, en momentos precisos de la vida
- OBESIDADES HIPOTALAMICAS: gran obesidad, coincide con choque afectivo, ritmos depresivos. Bulimia verdadera.

Las personas con sobrepeso suelen tener sentimientos de miedo y se suelen sentir desprotegidas, en muchos casos suelen ser personas con carencias afectivas e insatisfacción sexual. La comida se convierte en un paliativo de su insatisfacción, del tipo que sea. El sobrepeso también lo favorece la soledad, el aburrimiento, la tristeza, el rechazo, un sentimiento de fracaso, la sensación de impotencia, y las ideas negativas. La única dieta efectiva, es la abstención de pensamientos negativos. Muchas veces engordan más los remordimientos por el alimento que te estás comiendo, que el alimento en sí. Porque si tú crees que te engorda, ten seguro que lo hará. Creer es crear.

Sobrepeso: Frecuentemente relacionado con el hecho de acumular cosas, ideas, emociones, querer protegerse, sentirse limitado, vivir una vida interior.

Celulitis: Frecuentemente relacionada con el miedo a comprometerme y a mi tendencia a guardar emociones del pasado.

Causa probable: Miedo, necesidad de protección. Huida de los sentimientos. Inseguridad. Rechazo de uno mismo. Búsqueda de satisfacción.

Nuevo modelo mental: Estoy en paz con mis sentimientos. Estoy a salvo donde estoy. Yo creo mi propia seguridad. Me amo y me apruebo.

Retención de líquidos:

Causa probable: ¿Qué tienes miedo de perder?

Nuevo modelo mental: Libero de buena gana y con alegría.

OBESIDAD (LH-2)

(Significado) – Vacío interior por falta de amor. (Se recurre a la comida para compensarlo).  
Temor a exponernos ante los demás.

Ser vulnerable y susceptible de sufrir daño. Inhibición a expresar con libertad.

Aparece después de tener un shock emocional o pérdida de un ser querido,

Sensación de estar vacío de propósito. Aferramiento a actitudes mentales fijas.

En los niños: dificultad de reconocer o expresar sus sentimientos de aceptación y seguridad,  
Amor no correspondido.

SOLUCIÓN POSIBLE:

Dar amor para recibirlo.

Tener autoestima.

Tener discernimiento.

Expresar las emociones.

Cambiar nuestra forma de pensar, esperar lo mejor de la vida, confiar en ella, entregarse y conocerse.

BLOQUEO FÍSICO: La obesidad es causada por una excesiva acumulación de tejido adiposo en el organismo. Se le considera un problema cuando la salud de la persona esta en peligro a causa de este exceso de peso.

**BLOQUEO EMOCIONAL:** La obesidad puede tener varias causas, pero en todos los casos la persona afectada se sintió humillada en la infancia y todavía tiene miedo de sentir vergüenza, de que alguien se avergüence de ella o de que alguien la avergüence. El exceso de peso es una protección contra aquellos que le piden demasiado, porque esta persona sabe que le resulta difícil negarse y tiene tendencia a llevar todo a sus espaldas. También es posible que la persona se sienta prisionera desde hace mucho tiempo. Se siente como el relleno de un sándwich, y debe partirse en cuatro para tener contenta a la gente que la rodea. Cuanto más quiere hacer felices a los demás, y que la consideren buena persona, más trabajo le cuesta reconocer sus verdaderas necesidades.

También suele suceder que una persona acumula demasiada grasa para no ser deseada por el otro sexo, ya sea por temor a ser engañada o a no ser capaz de decir que "no". La persona obesa también quiere ocupar su lugar en la vida, pero se siente mal por hacerlo. No se da cuenta de que, a pesar de todo, ya ocupa bastante... y no solamente en lo físico.

**BLOQUEO MENTAL:** A una persona obesa le resulta muy difícil observarse realmente debido a su enorme sensibilidad. ¿Puedes observar bien cada una de las partes de tu cuerpo en un espejo? La capacidad de observar tu cuerpo físico tiene que ver con tu capacidad para observar más allá de lo físico, es decir, para observar dentro de ti a fin de descubrir la causa oculta de tu exceso de peso. Esta es la razón por la que quizás te resistas a lo que lees en esta descripción. Quizás debas leerla varias veces y hacerlo a tu propio ritmo. El haberte sentido humillado en tu infancia te llevó a querer protegerte y a decidir que no te volvería a ocurrir. Por esta decisión quieres ser a toda costa "una buena persona", y para ello te echas demasiado a tus espaldas. Ha llegado el momento de que aceptes recibir sin creer que "tomas" algo que no es tuyo y que deberás devolverlo después.

Te sugiero que al final de cada día hagas un análisis retrospectivo y observes cada incidente que pueda tener relación con la vergüenza y la humillación. Después, pregúntate si es realmente cierto que eso sea vergonzoso. Del mismo modo, adquiere el hábito de preguntarte: "¿Qué es lo que quiero realmente?", antes de decir "sí" a todas las peticiones y antes de ofrecer tus servicios. El amor y la estima que te tienen los demás no disminuirán. Por el contrario, apreciarán que te respetes y ocupes tu lugar. Es cierto que serás siempre una persona servicial, pero se trata de que aprendas a hacerlo escuchando tus necesidades. Además, date el derecho de ser una persona importante y de ocupar un lugar (no sólo físico) en la vida de quienes amas. Cree en tu importancia.