Adelgace Fácil, Rapido y Feliz

* Cuando se ha grabado el comportamiento inconsciente
  + A temprana edad
  + Hechos traumáticos
* Ganancia Secundaria
* Reconocimiento
* Celebración de los éxitos - Reforzamiento
* Asociaciones inconscientes
  + Éxito
  + Pertenencia
  + Fracaso
  + Exclusión
* El efecto acumulativo
  + De la noche a la mañana
* Han sido años, no días
* Adelgazamos con la mente no con el estómago
  + La mente nuestra principal aliada
* Partir con el objetivo en mente
* Que no sea una tortura
* Buscar la ecología
  + Es más costoso cambiar
* Cambiar de ecosistema
  + Tu entorno te ayuda
  + Dime con quien andas
  + La cuenta compartida
* Pasos para iniciar cualquier dieta
* El estado deseado
* Quien eres tú
  + Es parte de tu herencia
  + La genética no miente ¿o sí?
* Cambiar de escencia o escencialmente cambiar
* Quieres cambiar, vas a cambiar
* Estás dispuesto?
* No esperes al final
* Las dietas de los lunes
* Excusas
* Los puntos clave
* Decisión
* Felicitación
* Paciencia
* Perseverancia
* Determinación
* Todo tiene una intensión Positiva
* El mapa no es el territorio
  + El origen oculto de la obesidad
* Todo comportamiento tiene una intención positiva
  + Buscando la intención
  + Generando alternativas
* Vida y mente son instancias…
  + Buscamos anclajes de éxito
* Cualquiera puede hacer cualquier cosa
* Decidir es mejor que no decidir
  + Felicitaciones por leer el libro ( decidido)—elicitar sensación positiva
* Si no eres parte de la solución eres parte del problema

El estado Inicial

* Causas
* Descripción
  + Recursos
* Conscuencias

El Proceso

* Causas
  + Recursos
* Descripción
* Conscuencias

El estado final

* Causas
* Descripción
* Conscuencias
  + Recursos