Vas a respirar profunadmente dos veces reteniendo el aire

Y soltándolo suavente

Mmmm shhhhhh

Mmmmm shhhhhh

Tu cuerpo se afloja,

se suelta,

se relaja

Tus músculos se aflojan

Se relajan

Tus músculos se van relajando cada vez más

Y más

Descansas profundamente

Descansas Profundamente

Tus músculos van perdiendo tensión

Se van poniendo blandos

cada vez más blandos

Como si fueran de gelatina

Como si fueran de esponja

Blandos

Más blandos

Te sientes cada vez más relajado

Más relajado

Más relajada

Muy relajado-a

Un calido soporte invade

Es muy agradable soltarte

Aflojarte

Deja que el soporte invada

Y comience a convertirse en sueño

Aunque teduermas ---- 2:30

Mientras escuches esta grabación

Todas las consignas se van a grabar

Profundamente en tu inconsciente

Descansa profundamente

Descansa profundamente

Sientes como tu cuerpo se relaja

Cada vez más y más

Se van relajando tus pies

Tus rodillas

Los muslos

Las caderas

Elviéntre

El pecho

Los hombros

Los brazos

Las manos

Se relajan

Tu cintura

Tu espalda

Los homóplatos

La parte superior de tu espalda

El cuello

La nuca

El cuero cabelludo

El rostro

Se relajan, la frente

Los párpados

Las mejillas

Los labios

La cavidad interior de la boca

La lengua

Los músculos que cierran lamandíbula

Cuando más relajado estás

Cuanto más relajada estás

Más mullida y blanda sientes la superficie en la que descansas

Y comienzas a sentir sueño

Cada vez más sueño

Relajado

Relajada

Completamente relajado

Completamente relajada

Y yo cuento

desde uno al diez

y tu relajación se hace más y más profunda

y a medida que tu cuerpo se relaja más y más

lo sientes más y más pesado

Cómodamente pesado

Confortablemente pesado

y a medida tucuerpo relajas más y más

sientes como si tu cuerpo se hundiera más y más

en una superficie blanda y mullida

blanda y mullida

uno

blanda

dos

mullida

tres

cada vez te hundes más y más

cuatro

relajado

relajada

pesado

pesada

cinco

seis

siete

te hundes más y más

ocho

nueve

diez

descansas profundamente

descansas rofundamente

respiras en forma regular y profunda

regualr y profunda

y tu descanso es cada vez más profundo

descansas profundamente

Yo ahora voy a guardar silencio por tres minutos

Y lo que vas a escuchar es el tic tac de un reloj

Durante tres minutos

Vas a escuchar el tictac de un reloj

Y con cada tictac

tu hipnosis se va a volver más profunda

Con cada tictac te vas air deslizando en el sueño

Y tu hipnosis se va a volver más y más profunda

--- tic tac ---

Descansa profundamente

Cada vez que escuches esta grabación

Vas a alcanzar niveles más y más profundos de hipnosis

Cada vez, y cada vez, , y cada vez

Que escuchas esta grabación

Alcanzas niveles más y más profundos de hipnosis

Tu estómago ha sido reducido

Tu estómago tiene ahora una banda gástrica

Que lo envuelve y lo ajusta

Tu estómago tiene ahora una banda gástrica roja

Que lo envuelve y lo ajusta

e impide que pase mucha comida

Tu estómago ha quedado reducido a menos de la mitad de su capacidad anterior

Por eso,

no puedes,

ni siquiera a propósito

Comer la cantidad que comías antes

--- Como mucho menos, como mucho menos , como mucho menos

Por eso, no tienes hambre,

No tienes apetito

---No tengo apetito-3

Tu estómago ha quedado reducido a menos de la mitad

Y te sacias muy rápidamente

Por eso no tienes apetito

--- No tengo hambre -4

--No tengo apetito -4

Cuando te ofrecen comida dices

--No gracias -- 4

Cuando te ofrecen comida dices

No tengo apetito

--No tengo apetito-3

--No gracias

-- No tengo apetito

--No gracias

-- No tengo apetito

Ninguna comida te atrae

--Ninguna comida me atrae

--Ninguna

Por eso no puedes ni siquiera a propósito

Comer la cantidad de comida que comías antes

Eliges alimentos que no engordan

--Alimentos que no engordan

--elijo – 5

Has comenzado una nueva forma de vivir

Tu estómago ha sido reducido a menos de la mitad

Por eso la comida ya no te interesa

Por eso puedes cumplir sin dificultar

Cualquier dieta que te propongas

Por eso ahora puedes comer de una manera distinta

Porque la comida ya no te interesa

--La comida ya no me interesa -- 4

Cortas la comida en trozos

--No corto la comida con los dientes -- 4

--Corto con cuchillo -- 3

Cortas la comida en trozos que no sean grandes

--Trozos medianos -- 4

--Trozos chicos -- 3

Comes sin apuros

--como sin apuro-- 4

--Nadie me corre -- 3

Masticas mucho cada bocado

--Mastico mucho – 4

-- Mastico – 4

Entre bocado y bocado apoyas los cubiertos en la mesa

--Apoyo los cubiertos-- 4

No tomas líquido en las comidas

--No tomo líquido -- 4

Masticas mucho

--Mastico mucho -- 4

-- quien me corre -- 3

--Nadie me corre – 4

-- y no tengo apetito -- 4

--La comida ya no me interesa -- 3

Cuando comes no bebes

--No bebo cuando como -- 4

Cuando comes bebes muy poco líquido

Pero fuera de las comidas tomas mucho líquido

Fuera de las comidas tomas más de dos litros por día

--Tomo líquido fuera de las comidas -- 4

--Tomo más de dos litros -- 4

Tu estómago está más chico

Por eso usas platos chicos

--Uso platos chicos – 4

-- Platos chicos -- 4

--Estómago chico-- 4

--No tengo apetito

--La comida ya no me interesa -- 4

--Cumplo la dieta -- 4

Cuando te ofrecen comida dices no gracias

--No gracias -- 4

--No tengo apetito -- 4

--Cada vez como menos -- 4

--Por que la comida no me interesa -- 5

--No tengo apetito-- 3

Tu estómago esta ahora envuelto por una banda roja que lo ciñe y lo achica

La capacidad de tu estómago esta reducido a menos de la mitad

Si te asaltan las viejas ganas de comer

Apoyas tu manos sobre tu estómago

Y la banda se ciñe un poco más.

--Apoyo mi mano en el estómago ---4

--La banda roja se tensa-- 4

--La banda roja se aprieta -- 4

--La banda se aprieta todavía más -- 4

--No puedo comer ni siquiera a propósito -- 4

--No tengo hambre -4

--No tengo apetito--4

--No tengo nada de apetito -- 4

Por eso la comida dejó de importante

Por eso no te cuesta ningún esfuerzo seguir cualquier dieta

Ahora, si lo deseas

Puedes seguir sin esfuerzo una dieta

Las porciones te resultan abundantes

Usas platos chicos

Porque tu estómago está más chico

Por eso cumples la dieta con alegría

--Hago dieta -- 4

--Hago dieta con alegría -- 4

--Uso platos chicos -- 4

--Mastico mucho -- 4

--Cuando como no bebo --4

--La comida ya no me interesa-- 4

--Digo no gracias-- 4

--No gracias – 4

--Bajo de peso ahora-

--Bajo de peso ahora-a-a-a-a

--Bajo de peso ahora-a-

--Bajo de peso ahora-a-a-a-a

----------------------

Descansa profundamente

Descansa profundamente

Ahora vás a profundizar más y más tu hipnosis

Voy a contar desde 11 hasta 20

Y con cada número

Tu hipnosis va a ser más y más profunda

Cuando llegue hasta 20

Vas a dejar el sueño hipnótico

Y te vas a deslizar hacia un sueño natural

Y profundo

Once

Más profundo

Doce

Te deslizas más y más profundo

Trece

Catorce

Es muy agradable deslizarse

Quince

Diciseis

Diecisite

Más rofundo

Dieciocho

Diecinueve

Veinte

Descansas profundamente

Ahora

Te vás a deslizar hacia el sueño natural y prfundo

Del que vas a despertar

A la hora que resolviste

Descansado}

descansada

Descansada

Y de muy buen humor

Acomodas tu cuerpo de la forma más cómoda que tengas

Y te hundes en un sueño natural y profundo

Natural y profundo

----------

Ahora mi voz se va a callar

Vas a dejar que la grabación se apague sola

Si tienes auriculares

Te los vas a retirar ahora

Tu cuerpo esta ahora en su posición más cómoda

Y así vas a dormir profundamente

Y vas a despertar a la hora que resolviste

Muy descansado y de muy buen humor

Muy descansada y de muy buen humor

Buenas noches

Y muy buen descanso

Vamos a prepararnos ahora para despertar

Apoya tu mano en el abdomen

En el sitio exacto donde quedó bajo la piel

La válvula de control de la banda gástrica

Siente el calor que sale de tu mano

El calor que sale de tu mano

Atraviesa tu ropa

Atraviesa tu piel

Y alcanza la válvula

La válvula de control se pone en acción

Y comienza a enviar más presión sobre la banda

La banda gástrica roja comienza a ceñirse

Siente como aumenta la presión en tu estómago

El calor de tu mano pone en marcha tu válvula

La válvula ciñe, la banda gástrica roja

Siente la sensación en tu estómago

Cada vez está más y más apretado

Si durante el día te asaltan las viejas ganas de comer

Vas a contar con un recurso infalible

vas colocar tu mano en la válvula como lo haces ahora

y vas a sentir de inmediato

que la banda roja se contrae y cierra cada vez másfuertemente

el paso a través del estómago

entonces vas a tomar uno o dos vasos de líquido

y vas a sentir una saciedad de inmediato

Voy a contar ahora desde cinco hasta uno

Para despertanos y ponernos a la acción

Cuando cuente uno, vas a estar completamente despierto

Completamente despierte

Para iniciar un día de éxito.

Cinco, el cuerpo comienza a prepararse

Cuatro, los músculos recuperan su tensión habitual

Tres, puedes sentir como circula la sangre por tus venas

Dos, mueves los dedos, haces pequeños movimientos con los brazos y los pies

Uno, ya estas despierto, ya estás despierta

Puedes abrir tus ojos, ya está

La vida te espera

La comida ya no te importa

Eso hace que estés lleno, que estés llena de energía

Esa energía que antes dedicabas a la lucha contra comida

Que ahora te va a servir para hacer otras muchas cosas

Que tengas una excelente jornada

Por las dudas no te hayas despertado aún

Va a sonar tres veces el despertador

Y la música se va a detener.