

Inre bilder hjälpte **Lena** att bli smal

På ett år gick Lena Evald ner 24 kilo.

Mycket tack vare NLP, en metod där man jobbar med målbilder.

LENA Lena Evald, 48, hade många bortförklaringar till övervikten.

– Jag skyllde på att der låg i släkten och på min ämnesomsättning. Jag har bantat i hela mitt liv men jag lyckades aldrig behålla vikten, säger hon.

Tidigare hade hon kommit till rätta med sin svåra ormfobi med NLP, neurolingvistisk programmering.

I metoden tittar man mycket på de tankemönster som hindrar människan från att nå sina mål. Man spelar upp en inre film där man konfronterar sitt problem

och lär sig hantera det. På bara en halvtimme kom Lena över ormfobin.

Satte upp egna gränser

Senare funderade Lena på om NLP kunde hjälpa mot övervikt också. Hon hittade en Viktväktargrupp som använde metoden och i samma veva började hon att utbilda sig till NLP-terapeut. Lena insåg att alla bortförklaringar var ett självbedrägeri och slutade skylla övervikten på andra. Hon satte upp egna gränser.

– Det innebär till exempel att jag tillåter mig att äta vad jag vill på helgerna. Om man tänker "jag får aldrig mer äta godis" är det dömt att misslyckas. Då kan man lika gärna gå och köpa en chokladkaka, säger Lena och skrattar.

Hon menar att hjärnan inte klarar av negativa ord.

– Därför är det bättre att tänka positiva saker som att "jag vill bli lättare och kunna röra mig mer" än negativa som "jag måste banta".

Hon arbetade mycket med inre bilder där hon såg sig själv som hon var när hon var smal. Lena mindes vad hon hade på sig och hur kläderna satt på kroppen. Med alla sinnen mindes hon hur bra hon mädde då. Så ville hon må igen.

Hjälper andra

På ett år gick Lena ner 24 kilo. Och den här gången höll resultatet i sig. I drygt fem år har hon hållit vikten. Nu hjälper hon andra att gå ner i vikt med NLP.

– De som kommer till mig går i snitt ner ett halvt kilo i veckan. Vid en uppföljning efter två år visade det sig att de flesta hade behållit sin nya vikt.

NLP lär dig att kommunicera bättre med dig själv

Neurolingvistisk programmering utgår från teorin att människan har omedvetna "program" som styr hur vi betar oss. NLP är en träning på att kommunicera bättre med sig själv och nå sina

mål. Används ofta av idrottsstjärnor och ledare inom näringslivet.

Här finns behandlingen:

Hos privata terapeuter.

Så mycket kostar det:

Privatterapi från cirka 700 kronor

per gång. Viktminskning som 10-veckorskurs i grupp kostar 1 500 kronor hos Lena Evald.

Här får du veta mer:

www.nlpinst.se och www.metaforen.se