



Autostima.net

CONTROLLO DEL PESO



Tratto dal videocorso “Controllo del Peso”
di Giacomo Bruno



COMPLIMENTI!

Complimenti, hai in mano **l'ebook n.1 in Italia** dedicato al raggiungimento dei tuoi **obiettivi di benessere fisico!**

Le strategie che trovi in questa guida sono **le più efficaci che vi siano al mondo**. Non voglio esagerare, è che semplicemente ho passato gli ultimi 15 anni della mia vita a studiare le strategie dei più grandi uomini della Terra, quelli che nella vita hanno raggiunto **risultati straordinari**.

Mi sono specializzato in Europa e negli Stati Uniti nell'arte dell'eccellenza umana, la PNL (o **Programmazione Neuro-Linguistica**), la scienza che studia da oltre trenta anni **i più grandi geni mai**



esistiti. Io sono Trainer Internazionale di PNL, nominato direttamente dal fondatore, dr. Richard Bandler.

Quello che trovi in queste pagine non sono i classici contenuti noiosi sulle diete. Parliamo invece di **strategie che valgono migliaia di euro**. Che a me sono costate migliaia di euro e tanti anni di studio e di esperienze. E che tu hai avuto l'opportunità di avere a poche centinaia di euro!

Se pensi di essere troppo vecchio per metterti a studiare queste strategie, sappi che questa è solo una convinzione limitante. Ma se vuoi tenercela va bene, magari passa questa guida ad uno più ambizioso e più sveglio di te!



Autostima.net

Io mi impegno a guidarti passo passo nel tuo percorso per aiutarti a **definire come controllare il tuo peso**. Lo so, sembra ancora incredibile, ma ti assicuro che è assolutamente fattibile e che già tanti prima di te lo hanno fatto e lo stanno ancora facendo con risultati straordinari.

Lasciati guidare, lasciati accompagnare come se io fossi lì insieme a te, come se la mia voce fosse davvero lì per seguirti e aiutarti.

Datti da fare per mettere in pratica queste strategie perché puoi davvero **realizzare tutti i tuoi sogni** e raggiungere la libertà!

In bocca al lupo!

[Giacomo Bruno](#)



Livelli di cambiamento

Quante volte abbiamo iniziato una dieta e dopo poco tempo, qualche giorno o forse qualche settimana, siamo ricaduti nei nostri vecchi comportamenti e abbiamo ripreso a mangiare come prima? Quante volte abbiamo ripreso il nostro peso o siamo addirittura ingrassati, seguendo l'effetto rimbalzo? Adesso basta! Il controllo del peso non è più un problema!

Il nostro scopo non è quello di stabilire che cibi mangiare e in che misura, quello è un compito che spetta a medici specializzati. Il nostro scopo è quello di acquisire le doti e le risorse necessarie ad assumere il controllo dei nostri processi mentali, atti a favorire il controllo del nostro peso.

Quello che nessuno ci ha mai detto è che non possiamo pensare di cambiare un'abitudine semplicemente



modificando un comportamento: ovvero se decidiamo di dimagrire e dunque ci sforziamo di non mangiare la cioccolata ad esempio, quanto pensiamo che durerà? Poco, perché non è cambiato ciò che pensiamo di noi stessi, della nostra identità, e ciò che riteniamo giusto e sbagliato. Ad esempio se riteniamo che la cioccolata ci fa sentire bene, come possiamo resistere per tanto tempo? E infatti dopo un po' di tempo cediamo inesorabilmente.

I moderni studi di psicologia e programmazione neurolinguistica ci dicono che l'essere umano si muove all'interno di cinque livelli ben definiti: ambiente, comportamenti, capacità, convinzioni, identità.

I primi tre livelli sono quelli che si trovano in superficie, mentre gli ultimi due costituiscono ciò che siamo e ciò in cui crediamo. Il legame è diretto e chiaro: i livelli interni influenzano quelli esterni, e non viceversa. Quindi un cambiamento a livello di identità, come possiamo intuire,



crea un vero e proprio terremoto a livello di comportamenti! Al contrario non possiamo cambiare comportamenti, se non crediamo in certe cose o non sentiamo di essere un certo tipo di persone. I tentativi di mettersi a dieta ne sono un esempio lampante: noi cambiamo il comportamento e cerchiamo di darci dei limiti in quello che mangiamo, ma la questione importante è un'altra: riteniamo giusto non mangiare certi cibi? Sentiamo davvero di essere persone in forma che non hanno bisogno di quei cibi? Pensiamo davvero che una buona insalata costituisca per noi un piatto ambito e nutriente? Se la risposta a queste domande è negativa, nella maggior parte dei casi torneremo al nostro vecchio comportamento e interromperemo la nostra dieta. E' inevitabile.

Ciò su cui dobbiamo invece lavorare è proprio la nostra identità e le nostre convinzioni. Dobbiamo cominciare a



sentirci persone in forma, persone dal giusto peso. Dobbiamo iniziare a credere e convincerci davvero che un cibo è desiderabile quando è nutriente, quando sfama il nostro bisogno di vitamine; e non quando è dolce e zuccherato!

Nelle prossime pagine vedremo dunque tutte le tecniche più moderne per cambiare velocemente il nostro atteggiamento nei confronti del cibo, così da cambiare definitivamente le nostre abitudini non corrette.



Visualizzazioni

Uno degli strumenti più potenti che abbiamo a disposizione nella nostra mente per migliorare e per tirare fuori tutte le nostre potenzialità nascoste è quello della “Visualizzazione”.

Alcuni anni fa è stato condotto un esperimento su degli atleti, con dei risultati davvero incredibili: un gruppo di giocatori di basket venne allenato duramente con lunghi esercizi fisici, per un periodo di quattro settimane. Un altro gruppo venne allenato esclusivamente attraverso degli esercizi mentali che consistevano nel visualizzare se stessi durante un allenamento. In pratica ogni atleta doveva vedersi durante una prestazione sportiva, doveva vedersi mentre si muoveva nel campo e mentre faceva canestro. Un esercizio mentale durato sempre quattro settimane.



Incredibile a dirsi, ma i risultati furono identici, con un miglioramento percentuale dei due gruppi praticamente uguale. Questo perché essersi visualizzati per tanto tempo ed essersi abituati a vedersi in un certo modo ha realmente condizionato i giocatori ad agire in quel modo. Ha letteralmente cambiato e migliorato il loro modo di essere, la loro identità di giocatori.

Allora proviamo a fare altrettanto: prendiamoci qualche minuto tutto per noi, spegniamo i cellulari, rilassiamoci, e lasciamo libera la mente. Iniziamo con calma a vederci dall'esterno, vediamo noi stessi così come siamo ora, magari con quei chili di troppo. Immaginiamo poi di trovarci di fronte ad uno specchio e pian piano iniziamo a vederci così come vorremmo essere: in perfetta forma fisica, con quel giusto rapporto tra ossa, massa muscolare e grasso. Vediamoci sorridenti e perfettamente in grado di gestire e controllare il nostro peso. Continuiamoci a vedere



davanti a questo specchio, sempre più in forma, e senza esagerazioni dovute al conformismo con i modelli che la televisione ci propone: diciamoci la verità, le persone troppo magre non vanno più di moda e sarebbe meglio non farsi influenzare troppo da modelli stereotipati che non sono affatto realistici e non rispecchiano la realtà!

Quindi visualizziamoci in perfetta forma: né troppo magri né troppo grassi. Semplicemente pieni di energia, carichi e motivati! E infine, quando la persona che vediamo nello specchio ci piace davvero ed è realisticamente raggiungibile, facciamogli tutti insieme un fragoroso applauso, così da incoraggiarci davvero a raggiungere quel risultato. Ora, entriamo nello specchio, entriamo in noi così come ci siamo disegnati: cominciamo subito a vivere secondo questa identità, sentiamoci in forma e carichi di energia! Come ci sentiamo dentro questo nuovo corpo? Che sensazioni proviamo? Cerchiamo di sentire la nostra pelle, i



nostri muscoli, il nostro ventre piatto. Sentiamoci leggeri come non siamo mai stati. Cosa possiamo vedere da questi occhi? Proviamo a vedere le persone intorno che ci applaudono, i nostri amici che ci dicono “wow, sei in splendida forma!”. Quanto siamo motivati ora? Cosa ci dice il nostro dialogo interno? Il dialogo interno è quella vocina che ci diceva che avevamo bisogno di dimagrire, ma che al tempo stesso ci diceva quanto era buona la cioccolata o quanto erano squisiti quei due etti di pasta al ragù. Quella vocina che ora invece ci dice “wow, mi sento bene, mi piaccio, piaccio a tutti, vado bene così!”.

E ora che la nostra identità è cambiata, proviamo a visualizzare i nostri comportamenti: immaginiamo di essere davanti al frigorifero, mentre stiamo prendendo la nostra squisita insalata o mentre stiamo preparando quel piatto che ci ha consigliato il nostro esperto dietologo. Vediamoci mentre sentiamo di aver voglia di un cibo



nutriente che possa prendersi cura delle reali esigenze del nostro corpo, ricco di vitamine e sali minerali. Sentiamoci appagati per la nostra scelta. E sentiamoci disgustati all'idea che prima ingerivamo cibi malsani che non facevano altro che rallentare la digestione e farci sentire pesanti tutto il giorno.

Proseguiamo ancora: visualizziamoci mentre siamo a cena fuori con gli amici. Vediamoci mentre rifiutiamo quel secondo giro di pasta e ogni altro eccesso. In fondo dentro di noi lo sappiamo bene quali sono i giusti limiti, lasciamo solo che il nostro inconscio ci faccia sentire sazi quando effettivamente il nostro corpo lo ritiene opportuno. E sentiamoci ogni minuto sempre più soddisfatti di noi stessi, della nostra forza di volontà, della nostra capacità di controllarci. Adesso crediamo veramente in quello che facciamo e siamo quasi divertiti all'idea di poter giocare



così con quel cibo che prima rappresentava un gran problema.

Allora ripetiamo un attimo i passaggi della visualizzazione:

1) vederci in uno specchio come siamo oggi

2) vederci come vogliamo essere

3) entrare in quel corpo

4) sentirci soddisfatti

5) visualizzare come sarebbe la nostra vita in questo corpo

e soprattutto: ripetere la visualizzazione per qualche minuto tutti i giorni!

Quest'ultimo è un passo fondamentale se davvero vogliamo acquisire questa nuova identità: dobbiamo condizionarci giorno dopo giorno a sentirci in un certo modo, così da influenzare in maniera determinante i nostri comportamenti quotidiani. Solo così il controllo del peso diventerà parte della nostra vita e solo così sarà facile, divertente e privo di ogni sforzo.



Conflitti interiori

Capita spesso che ci mettiamo a dieta, ma ogni volta sentiamo uno stimolo interiore che ci fa cedere a ogni tentazione: in pratica ci succede di voler tanto raggiungere un risultato, ma di non riuscirci perché a livello inconscio ci autosabotiamo. Che vuol dire? Vuol dire che esiste un vantaggio secondario che ci spinge a rimanere nel vecchio comportamento. Facciamo un esempio per chiarire meglio: succede alle volte che alcune persone si ammalino spesso non perché siano particolarmente cagionevoli di salute né perché lo desiderino a livello conscio; bensì perché quando stanno male ricevono tante attenzioni dalle persone che gli sono attorno. Spesso si tratta di malattie psicosomatiche, malattie cioè influenzate proprio dalla mente. In questo caso il vantaggio secondario di rimanere malati è quello di



ricevere affetto e attenzioni. Forse a livello cosciente nessuno se ne rende conto, ma in psicologia è un fenomeno ben conosciuto.

Questo come influenza la nostra capacità di controllare il peso? Semplice, molti di noi si sentono così soprappeso e sono così abituati a vedersi grassi, che hanno paura, a livello inconscio, di essere magri. Come sarebbe la vita da magri? La paura di cambiare è una delle prime paure per l'essere umano. Siamo così abituati a vivere nella nostra "area di comfort" che uscirne è più doloroso dell'idea di rimanere grassi. In fondo cosa faremmo da magri? Dovremmo cambiare tutte le nostre abitudini, il nostro modo di affrontare la vita. Pensiamo a chi dice di non essere portato per lo sport. Forse non lo ha mai praticato solo perché non si sentiva in forma. Quindi dimagrire significherebbe dover cominciare un'attività sportiva e quindi affrontare nuove paure. Nel dubbio, il nostro



inconscio fa in modo di sabotare i nostri sforzi e di farci rimanere grassi.

In questi termini, la tecnica di visualizzazione è davvero efficace, perché ci permette di abituarci gradualmente alla nuova identità, e a vivere come se fossimo già in essa, dandoci la possibilità di affrontare le sfide che essa ci propone, una alla volta.

Questo spiega anche perché non si può agire solo sui comportamenti, ma bisogna partire dall'identità e dalle convinzioni: solo così infatti possiamo agire con congruenza, portando insieme la nostra mente conscia e quella inconscia per unirne gli sforzi in una sola direzione.



Linguaggio positivo

Una delle maggiori caratteristiche che influenza la nostra motivazione e la nostra forza di volontà è il dialogo interiore, ovvero le parole che utilizziamo per parlarci e per darci forza: è fondamentale utilizzare sempre un linguaggio positivo, sicuro, motivato. Pensiamoci bene: se utilizziamo espressioni tipo “speriamo di riuscire a dimagrire questa volta”, crediamo davvero di riuscirci? Ancora, “proviamo a dimagrire”. Ma che vuol dire? O ci riusciamo o non ci riusciamo, non esistono vie di mezzo. Proviamo a prendere in mano una matita. Ci siamo riusciti, sì o no? Sì, no, non esistono vie di mezzo, o l’abbiamo presa o non l’abbiamo presa. Quindi termini come “speriamo di..., proviamo a...” andrebbero aboliti dai nostri pensieri perché privi di reale significato, in quanto mettono in dubbio la nostra azione. Se



Autostima.net

già partiamo con dubbi e demotivazione non arriveremo mai al nostro obiettivo!

Invece utilizziamo un linguaggio determinato: “a partire da ora mi metto a dieta! Voglio farlo e posso farlo! Lo faccio!”. Questo sì che è parlare con motivazione!



Laboratorio mentale

Immaginiamo di costruirci una stanza immaginaria nella quale ci possiamo rilassare tutte le volte che desideriamo. Anche se siamo in mezzo alla gente, la nostra fantasia può farci volare dove vogliamo e allora possiamo creare un luogo tutto per noi. Arrediamo questa stanza come ci pare, così come l'abbiamo sempre sognata. Costruiamoci un bel pannello di controllo da cui gestire le nostre emozioni, i nostri pensieri, e anche le nostre funzioni corporee: immaginiamo di avere delle leve di controllo e mille pulsanti colorati.

Ad esempio potremmo creare un bottone associato alla sicurezza: ogni volta che lo premiamo ci possiamo sentire completamente e profondamente sicuri di noi. Oppure un bottone che ci faccia sentire belli e affascinanti ogni volta che lo desideriamo.



Possiamo anche immaginare di gestire la nostra pressione sanguigna, il battito del cuore, la respirazione: utilizziamoli in maniera da mettere le leve nella posizione ottimale per gestire al meglio tutte le funzioni. Sarà il nostro inconscio a regolare al meglio le rispettive funzioni in base ai nostri comandi.

Aggiungiamo nel nostro laboratorio un orologio/sveglia: utilizziamolo ad esempio per svegliarci la mattina all'ora che desideriamo. Posizioniamo la sveglia immaginaria ad una certa ora e verificiamo: la mattina dopo ci sveglieremo esattamente a quell'ora. Si tratta del cosiddetto "orologio biologico" che batte all'interno del nostro corpo e che il nostro inconscio sa utilizzare molto bene. Provare per credere.

Aggiungiamo infine uno schermo di grandi dimensioni su cui proiettare tutto ciò che desideriamo: immagini motivanti, film interessanti, ricordi e memorie della nostra



vita. Utilizziamolo anche per gli esercizi di visualizzazione di cui abbiamo parlato all'inizio.

In pratica dall'interno di questo laboratorio ideale possiamo davvero prendere il controllo di tutti i nostri processi mentali, delle nostre abitudini, delle nostre emozioni e delle nostre funzioni fisiologiche. E' chiaro che ai fini di una dieta ottimale e del controllo del peso, la possibilità di gestire noi



Attività fisica mentale

Certamente anche una qualsiasi attività sportiva ci può aiutare in maniera determinante nel raggiungere il nostro obiettivo. Tuttavia noi preferiamo agire tramite l'infinito potere della nostra mente: possiamo dunque entrare nel nostro laboratorio mentale e visualizzarci mentre pratichiamo l'attività sportiva che ci piace di più. Calcio, tennis, nuoto, una bella corsa o un po' di aerobica. O tutte insieme. L'importante è che la visualizzazione sia fatta con molti dettagli, sia davvero provata attraverso ciò che vediamo, ciò che ascoltiamo, ciò che sentiamo a livello di sensazioni. Utilizziamo tutti i nostri sensi per renderla la più realistica possibile. Infatti il nostro cervello non distingue facilmente un'esperienza reale da una solo vividamente immaginata: ciò vuol dire che entrambe



possono influenzare il nostro corpo e la nostra mente nel medesimo modo. Ovviamente l'attività immaginata non ci farà stancare nello stesso modo, ma darà un impulso verso l'alto al nostro metabolismo e ai centri nervosi che si occupano della costruzione delle fasce muscolari. In pratica i risultati si vedranno nel giro di poco tempo, a patto che la visualizzazione sia costante e ben realizzata. In generale comunque, come nella vita reale, le attività preferibili sono quelle che prevedono un largo consumo di calorie, cioè attività prolungate come la corsa, la bicicletta o il nuoto, piuttosto che il sollevamento pesi.



Obiettivo chiaro

Immaginiamo la nostra vita come se fosse una linea, dal passato al futuro passando dal presente. Immaginiamo che tutti gli eventi della nostra vita si posizionino su questa linea. Chiudiamo gli occhi e immaginiamo di sorvolarla: arriviamo in quel punto sulla linea in cui abbiamo deciso di raggiungere il nostro peso forma, ad esempio tra un mese, o tra sei mesi o quando vogliamo. Guardiamo dall'alto questo punto e vediamo con il nostro fisico scolpito così come lo abbiamo visualizzato in precedenza.

Entriamoci dentro e gustiamoci la sensazione di soddisfazione. Cosa stiamo provando? Come ci sentiamo?

Ora usciamone fuori e cominciamo a riavvolgere gli eventi da quel momento fino al momento presente, come in un film che va all'indietro. Riavvolgendosi, vediamo tutti gli eventi che ci portano al raggiungimento di quel risultato da allora fino ad oggi, a partire da quel primo passo che oggi



stiamo compiendo, ovvero la lettura di queste pagine.

Questo è il nostro punto di partenza: acquisire nuove informazioni e nuove risorse per poter affrontare con sicurezza il nostro obiettivo di controllo del peso. Possiamo farlo e lo stiamo già facendo!

Dobbiamo solo continuare ad impegnarci su questa strada che abbiamo già scolpito nella nostra mente e seguire i passi che abbiamo già visualizzato. Infatti vivere in anticipo una certa via per raggiungere un obiettivo consente al nostro cervello di focalizzarsi proprio su determinati processi della vita che ci permettono di realizzarci in maniera facile e più veloce. E' un po' quello che accade quando vogliamo comprarci un'auto nuova: improvvisamente cominciamo a vedere proprio quell'auto da tutte le parti, persino il nostro vicino di casa ce l'ha e non ce ne eravamo mai accorti! Questo succede proprio perché il cervello si focalizza su quella macchina che fino



Autostima.net

al giorno prima invece veniva scartata dall'attenzione cosciente della mente. Allo stesso modo, se noi ci concentriamo sul nostro obiettivo, il cervello si focalizzerà su tutte quelle opportunità che la vita ci renderà disponibili per raggiungere il nostro scopo: per fare un esempio, potremmo notare che un nostro amico va nella palestra vicino casa e potremmo avere improvvisamente voglia di iscriverci anche noi. Quindi facciamo attenzione e cogliamo le opportunità!



Programmazione

In conclusione, lasciamo che il nostro inconscio si prenda cura di noi, dopo aver letto queste nuove informazioni. Lasciamo che ci guidi verso quei cibi realmente nutrienti e ci allontani da quei cibi chimici e pieni di conservanti, o dagli eccessi della vita quotidiana. Lasciamo che ci faccia sentire sazi tutte le volte che abbiamo mangiato a sufficienza, magari preferendo pasti meno abbondanti, ma più frequenti: una buona colazione la mattina, un po' di frutta a merenda, un pranzo leggero; uno spuntino a metà pomeriggio e una cena leggera. Questa è la chiave del sentirsi sempre in forma e pieni di energia! Lasciamo anche che il nostro inconscio ci porti ad evitare l'ascensore in favore delle scale:



qualche piano al giorno può tranquillamente sostituire un'attività fisica che facciamo malvolentieri. “meglio pochi, ma buoni” dice il proverbio. Meglio un piccolo sforzo quotidiano fatto con soddisfazione personale che i grandi sforzi che facciamo senza voglia e senza risultato. Lasciamo che il nostro inconscio ci abitui a smettere di mangiare quando siamo sazi e non quando il piatto è finito: è vero che a molti di noi non piace sprecare il cibo, eppure è necessario abituarsi a lasciarlo appena il nostro corpo ci dice che ne abbiamo abbastanza. Proviamo quindi a lasciare sempre e comunque il 10% del nostro cibo, per almeno un mese di seguito, così ci condizioneremo a scegliere: sì, mangiare deve essere una scelta non un obbligo dovuto al piatto non terminato. E quando accadrà che avremo la tentazione di mangiare un pezzo di



Autostima.net

cioccolata o una merendina, lasciamo che il nostro inconscio non ci rimproveri: semplicemente accettiamoci per quello che siamo e ricominciamo la dieta senza indugi. Questa è la volta buona!



CONCLUSIONE

Ritengo che tu sia pronto a partire. **Se ti conosco bene**, sono certo che hai letto questa guida tutta di seguito, senza fare pause, senza fare esercizi, senza prendere decisioni né stabilire obiettivi. E' vero o no?

Bene, vuol dire che **sei molto motivato e determinato!** Allora adesso datti da fare, rileggi la guida da capo e mettiti seriamente al lavoro. Inizia subito a **fare gli esercizi.**

Decine di persone che hanno frequentato il nostro **corso "CONTROLLO DEL PESO"** hanno realizzato idee strepitose e hanno raggiunto i propri obiettivi di benessere fisico.



Puoi essere uno di quei fannulloni che non agiscono pur avendo in mano delle strategie d'oro, oppure puoi darti da fare e ottenere risultati. **Ora sta a te decidere.**

Io ho cominciato così. Ero scettico, non mi fidavo degli altri. Ma mi sono fidato delle mie capacità e ci ho provato. In genere **provare costa solo un po' del tuo tempo.** Provaci, male che vada non funziona. Ma se va bene potrebbe essere anche per te **la svolta concreta della tua vita.**

In bocca al lupo!

Giacomo Bruno



AZIONE!

1. **Scrivi il tuo peso obiettivo.**
2. **Scrivi entro quando lo vuoi raggiungere**
3. **Scrivi perché lo vuoi raggiungere.**
4. **Scrivi cosa intendi fare per raggiungerlo, a partire dal tuo primo passo.**

Hai bisogno di un Personal Coach che ti accompagni nei tuoi Obiettivi personali, professionali e finanziari? Contattami!



Autostima.net

PER APPROFONDIRE

Programmazione Neuro-Linguistica



PNL
Videocorso
Come migliorare comunicazione, motivazione e autostima!



Modellamento
Videocorso
Il nucleo della PNL per ottenere l'eccellenza umana!



PNL Coach
Videocorso
Essere Coach di te stesso e degli altri con le strategie di PNL!



PNL
Audiocorso
Come migliorare comunicazione, motivazione e autostima!

Crescita Personale



Motivazione
Videocorso
Le convinzioni potenzianti che ti motivano all'azione!



Autostima
Videocorso
Come aumentare la tua sicurezza interiore in modo facile e veloce!



Obiettivi
Videocorso
Come gestire il tuo tempo e raggiungere i tuoi obiettivi!



Emozioni
Videocorso
Come gestire il tuo stato emotivo in piena sicurezza!



Gestione Stress
Videocorso
Come liberarti per sempre dal tuo stress quotidiano!



Decisioni
Videocorso
Prendere decisioni veloci in base ai tuoi valori!



Ipnosi & Relax
Videocorso
Come prendere il controllo della tua mente inconscia!

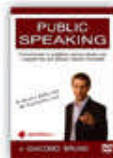


Leadership
Videocorso
Affermare la tua leadership e stabilire la tua direzione!

Comunicazione



Comunicazione
Videocorso
Come migliorare le tue relazioni con gli altri in modo duraturo!



Public Speaking
Videocorso
Comunicare in pubblico senza stress e con grande impatto!



Vendita & Negoziazione
Videocorso
Essere venditori e negoziatori professionisti!



Persuasione
Videocorso
Come convincere gli altri delle tue idee!



Team Building
Videocorso
Costruire, guidare e motivare gruppi di successo!



Letture Veloce
Videocorso
Triplicare la memoria e la tua velocità di lettura!



Seduzione
Videocorso
Comunicare in modo seduttivo e persuasivo con tutti i sessi!



Seduzione
Libro
Il manuale per conquistare gli altri e ritrovare la sicurezza!

Ricchezza & Crescita Finanziaria



Ricchezza
Videocorso
I segreti per raggiungere la libertà finanziaria!



Vincere in Borsa
Videocorso
Investire facilmente e guadagnare nel tempo libero!



Web Marketing
Videocorso
Come fare soldi, e creare da zero un'attività su internet!



Ricchezza
Audiocorso
Diventare ricchi con le rendite automatiche di denaro!

Benessere Fisico



Sport Coach
Videocorso
Migliorare le tue prestazioni con l'allenamento mentale!



Controllo Peso
Videocorso
Dimagrire senza stress mangiando quello che vuoi quando vuoi!



Smettere Fumare
Videocorso
Come smettere di fumare in modo veloce, facile e duraturo!

ORDINA ORA!

