

# wingwave-special: slim with offvertising

## ESPAÑOL Descripción e instrucciones de uso

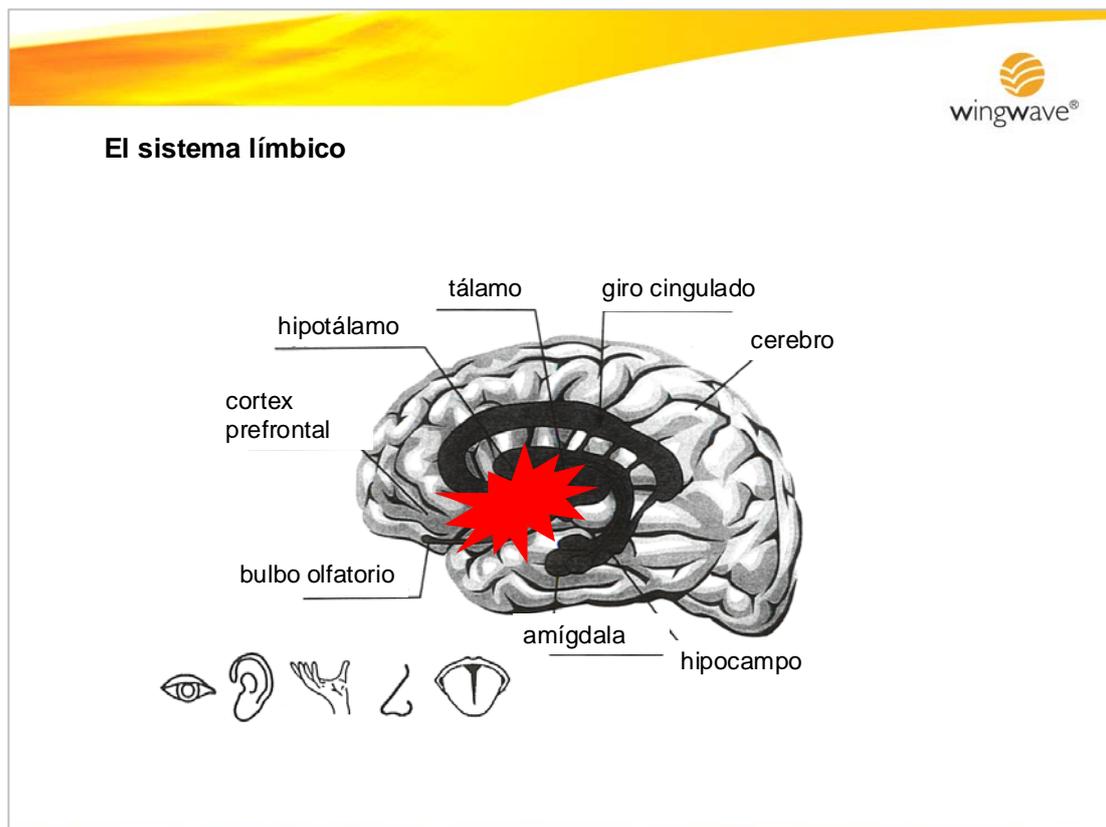


## **Slim with Offvertising: Descripción e instrucciones de uso**

Según recientes estudios de comportamiento, las fotos y los filmes publicitarios son responsables, entre otros, de los ataques de “hambre canina”. Los llamados *food designer* cargan los víveres, casi siempre sin valor alguno para el consumidor, con emociones intensas, transformándolos en envases emocionales engañosos. De esta manera se ofrece placer en bolsas, erotismo en forma de camembert y reconocimiento envuelto en crujiente papel dorado. Pequeños amigos divertidos, dulces y multicolores sugieren contactos sociales –y nos dejan, en realidad, más solitarios y gordos. El efecto de arrastre de la publicidad incide directamente, a través de imágenes y tonos, en el sistema límbico: la parte de nuestro cerebro que organiza emociones y que ignora, con demasiada frecuencia, las señales del entendimiento y de la razón provenientes del cerebro. Con especial actividad reacciona el llamado *nucleus accumbens*. Este núcleo del goce de consumir en el sistema límbico es responsable de los sentimientos desbordantes de euforia que pueden hacernos perder la cabeza y dejarnos más gordos, pero también más pobres –no hay más que pensar en palabra tan significativas como “fiebre bursátil” o “fiebre de compra”.

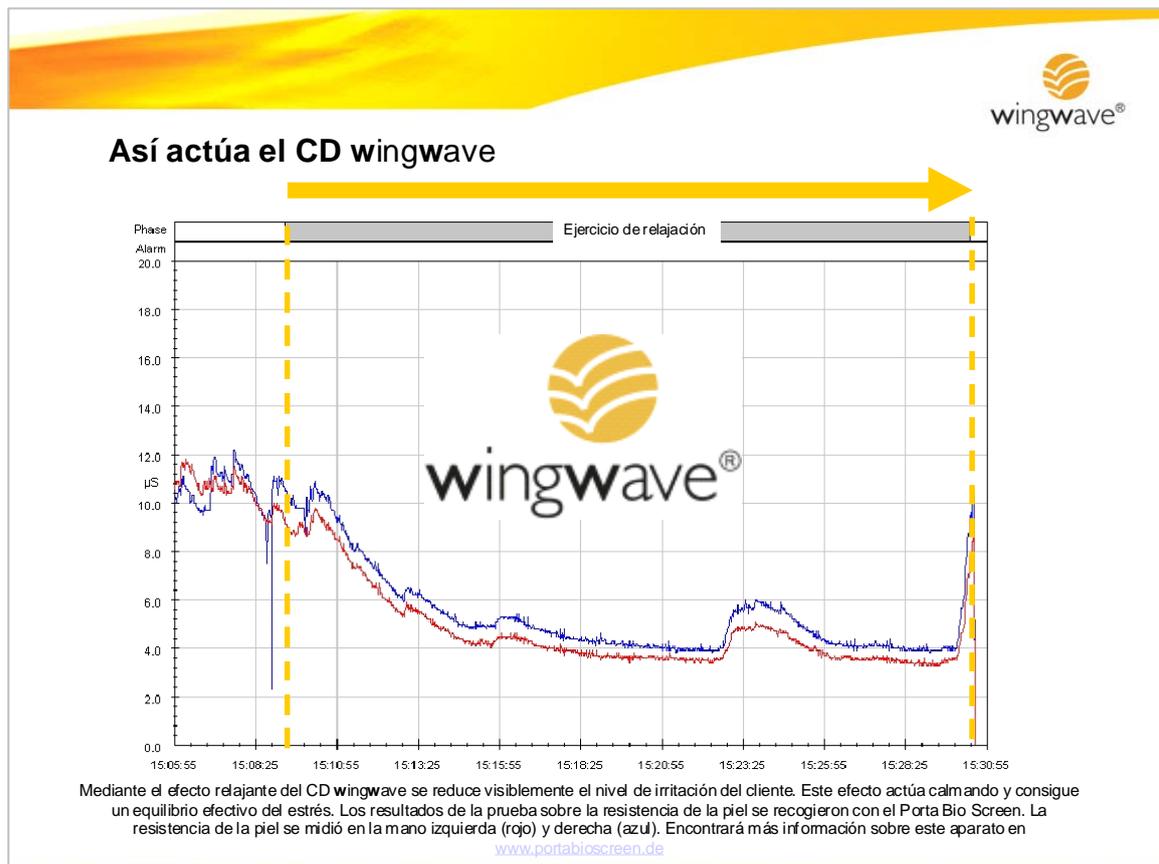
De nada le sirve si, víctima de esos ataques publicitarios, se dedica a comer ensalada, pan sueco o bebidas proteínicas –el seductor efecto de arrastre no va a menos si a la vuelta de la esquina o en el próximo programa televisivo le atraen ositos de goma, pisas y consortes o si Vd. se ve de nuevo desamparado frente a un rebotante buffet. Al instante vuelve a relampaguear el núcleo del goce de consumo y hace que Vd., como “telemandado”, golosinee, haga compras inútiles o saquee la nevera.

Con Offvertising y el método **wingwave** aprende la «publicidad para atrás»: no esquiva a los perseguidores ricos en calorías, sino que encara la confrontación y desencanta deliberadamente el tiro de los engañosos envases emocionales. Desarrolle su cerebro deliberadamente viendo repetidamente los filmes Offvertising en combinación con la música **wingwave** para hacer de él un gestor de euforias, para recorrer un entrenamiento emocional automático. Después de solo tres pases, su cerebro aprende ya a ignorar y “enfriar” automáticamente el efecto emocional de los atractivos seductores en la auténtica confrontación, en lugar de producir hambre canina. El *nucleus accumbens*, el núcleo del goce, flamea ya sólo débilmente en *standby*. Experimenta un sentimiento positivo de libertad, fortaleza interior y superioridad cuando los pequeños engordantes le quieren atraer, pues las señales de atracción simplemente rebotan en Vd. Y ahora, el *nucleus accumbens* comienza a brillar cuando Vd. se mira en el espejo con orgullo: ¡resplandeciente valor propio, en lugar de sensación de desvalimiento!



El entrenamiento emocional con Offvertising es reforzado con la audición de títulos **wingwave**, que van combinados con los filmes. A propósito, también puede aplicar muy bien «puros» nuestros títulos **wingwave** –también puede encontrar otros más en nuestra tienda en línea **wingwave**– para un desestrés general, como apoyo en el estudio o como ayuda motivacional en el movimiento y el deporte de resistencia. Para obtener un efecto intenso es importante utilizar auriculares estéreos, en los que el compás de la música oscila de un oído al otro en un ritmo izquierda-derecha. De esta manera se optimiza la cooperación entre las dos mitades del cerebro y se reduce el nivel de excitación general. En consonancia, las imágenes de comidas ofrecidas en el entrenamiento emocional Offvertising son entonces cada vez menos excitantes e interesantes para el cerebro. Simultáneamente, Vd. se siente cada vez más a gusto en su cuerpo, sin querer engullir cada vez más cosas.

Observe en la siguiente figura el agradable efecto refrescante y tranquilizador de la música **wingwave**. Este registro del nivel de estrés con un aparato portable Bioscreen se realiza midiendo la resistencia de la piel en ambas manos de la persona de experimentación (curvas azul y roja). A partir de la línea punteada amarilla, la persona comienza a oír el CD **wingwave**.



Por este método, su cerebro organiza un «desestrés» selectivo a la vista de las imágenes de comida y bebida ofrecidas y transfiere también el efecto a otros engordantes reales o representados que se asemejan a los mostrados en el film. Su subconsciente aprende por el entrenamiento que las correspondientes imágenes y los productos alimenticios carecen de importancia y son aburridos e insignificantes. Y eso está bien: experimentará felicidad, calidad de vida, éxito y satisfacción con una alimentación sana, un cuerpo sano y emociones auténticas. Las auténticas emociones no vienen en bolsas, tarros, papel crujiente, cajitas, botellas o vasos, sino desde Vd. mismo, desde sus vínculos con personas auténticas y de una vida plena de satisfacción. Ahora las bombas de calorías ya sólo son acompañantes agradables, pero no dictadores por los que tiene que guiarse todo.

Mire y escuche el film Offvertising de su elección dos veces a la semana o con mayor frecuencia si lo desea. Aliméntese con regularidad y de forma saludable, pues el «hambre normal» y la sed de agua son normales y garantía de su supervivencia. Offvertising sólo debe servir de ayuda como *emotions cooldown* contra los desbordadores ataques de consumo. Existen también los filmes “Sweets” y “Food”, “Snacks” y “Drinks”. Mírelos todos o busque un tema de su elección.

### Instrucciones de uso para el film:

Dote a su aparato de reproducción de un auricular estéreo. Siéntese cómodo. Mire simplemente la secuencia de imágenes en el film y haga al mismo tiempo un llamado *body scan*: sienta su cuerpo desde dentro y perciba conscientemente el efecto de arrastre de las respectivas primeras imágenes de comidas y bebidas. Saboree interiormente los colores y contrastes cambiantes. Sienta luego cómo ese «eco emocional» en el cuerpo se va reduciendo claramente siempre que marcha la “publicidad para atrás”. De esta manera su cerebro aprende paulatinamente a conectar automáticamente el «enfriamiento emocional» siempre que sus sentidos se vean confrontados con esos o semejantes engordantes. El tiro de la publicidad es cada vez más débil y Vd. recobra su libre albedrío.

### Instrucciones de uso para los títulos wingwave «puros»:

Escuche los títulos para relajarse, como acompañamiento motivante en actividades deportivas, en trabajos rutinarios o al estudiar. Para apoyar el entrenamiento Offvertising, utilice el efecto de la música wingwave simplemente durante la compra en el supermercado, al cocinar y –si estás solo– también al comer. El efecto emocional equilibrante se encarga de conseguir también *en vivo* una distancia interior agradable frente a diversos engordantes.

El entrenamiento emocional Offvertising y el método wingwave han sido desarrollados por los psicólogos Cora Besser-Siegmund y Harry Siegmund. Cora Besser-Siegmund ya escribió en 1988 su *best seller* “Easy Weight – el camino mental para el adelgazamiento natural”, siendo con él la primera autora de lengua alemán que dio a conocer a un amplio círculo de lectores el tema “Adelgazar comienza en la cabeza”.

**Si desea obtener otras informaciones, visite la página**  
**[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com) y [www.easy-weight.de](http://www.easy-weight.de)**

Indicaciones de carácter general:  
todos los derechos son de Cora Besser-Siegmund y Besser-Siegmund-Institut GmbH,  
todas las fotografías son de Cora Besser-Siegmund y Harry Siegmund –exclusivamente de la „vida diaria“; el  
logotipo Offvertising, de Lola Siegmund  
todos los títulos musicales wingwave, de Lars-Luis Linek,  
queda prohibida la copia y entrega a terceros por parte del comprador así como la difusión sin autorización en  
Internet.