

Manuela MÉLINE

MAIGRIR SIMPLEMENT

La solution : dans le corps et la tête, pas dans l'assiette !

Je me libère du poids des émotions avec
la nutrition comportementale émotionnelle



Manuela MÉLINE

MAIGRIR SIMPLEMENT

Et si l'essentiel se jouait dans votre corps et votre tête, pas dans votre assiette ?



JE ME LIBÈRE DU POIDS DES ÉMOTIONS AVEC
LA NUTRITION COMPORTEMENTALE ÉMOTIONNELLE

MAIGRIR SIMPLEMENT

La solution efficace pour mincir durablement et
retrouver votre énergie

Manuela Méline

LA NUTRITION COMPORTEMENTALE ÉMOTIONNELLE

Qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des techniques comportementales, cognitives, Emotionnelles et corporelles dont le drainage neuro-lymphatique qui permet la circulation de la lymphe, du sang, des énergies des méridiens en massant certains points. Vous expulsez les toxines de vos muscles, tout en injectant une nouvelle énergie dans tout votre corps.

Ce sont toutes ces techniques qui vont aideront à atteindre vos objectifs définitivement sans y revenir !

**Plus jamais vous ne ferez un régime !
La Nutrition Comportementale Émotionnelle
est un processus de
« Faire avec » non de « Faire sans »**

Comment procéder ?

Nous ne retirons pas quelque chose qui nous ennuie, nous le transformons.

Savoir ce que l'on ne veut pas est différent de savoir ce que l'on veut.

Autrement dit, cela ne suffit pas de se débarrasser de quelque chose sans le remplacer par ce que l'on désire vraiment.

Se diriger vers le bonheur est très différent que de s'éloigner de ses kilos ou de la tristesse.

« Tout devrait être fait le plus simplement possible, mais pas plus »
Albert Einstein

Les processus de changement avec la NCE, sont simples.

Les ressources les plus importantes pour effectuer un changement sont dans l'individu qui effectue ce changement. Le véritable pouvoir de changer est EN VOUS, non dans la méthode.

Pour construire une maison, vous aurez besoin de plus d'un outil, un marteau ne vous suffirait pas !

Ainsi pour qu'un changement véritable et durable se produise dans votre vie vous aurez besoin de plusieurs outils.

La NCE fournit une diversité d'outils à votre subconscient pour effectuer ce changement.

La NCE, est le résultat de 30 années de recherches et de centaines de séances sur des individus !

C'est un moyen de perdre du poids sans en reprendre, de se sentir bien, d'être plus heureux, épanoui.

C'est aussi un moyen simple pour changer ses croyances « limitantes » de soi, au niveau de l'esprit subconscient, d'où la totalité des comportements humains puisent leurs origines.

La NCE transforme la dynamique de la sagesse en autoréalisation, non celle d'un combat ou d'une lutte quotidienne.

L'application pratique de cette méthode dans vos vies vous donnera un sens profond de paix et de satisfaction, à chaque niveau :

- Mental
- Émotionnel
- Corporel
- Spirituel

La Nutrition Comportementale Émotionnelle est une méthode facile à utiliser pour recréer votre vie, afin de changer.

Vos croyances sont le fondement de votre personnalité. Elles vous définissent comme étant puissant ou impuissant, complet ou incomplet, autonome ou dépendant, ouvert ou fermé (d'esprit), victime ou bourreau, bien aimé ou mal

aimé. Elles ont des conséquences importantes dans votre vie, aussi bien positives que négatives.

Vos croyances affectent vos humeurs, vos relations, votre rendement au travail, votre estime de soi, votre santé physique ou psychique.

La NCE ne peut fonctionner que par l'apprentissage, c'est à dire sortir de sa zone de confort, de ses croyances.

Si l'une est difficile à faire, en pratique, vous aurez toujours la possibilité de changer vos croyances.

Exemple :

Vous avez comme objectif de perdre 10 kg, c'est à dire au lieu de peser 70 kg vous souhaitez ne pesez que 60 kg

Il vous sera très utile pour perdre ces kilos de pouvoir transformer

- La peur du changement
- La peur de ne pas perdre les kilos
- La peur de les reprendre.

Cependant, perdre du poids pourrait demander davantage de changements et d'actions, comme par exemple : chercher « **pourquoi vous souhaitez être plus mince, et les bienfaits d'être enfin mince** »

Avec autant d'enjeux, il est essentiel de savoir comment manger, comment écouter son corps et ses ressentis, comment changer ses croyances limitantes en croyances qui poussent vers le haut.

Vous avez essayé la plupart des régimes à la mode que je ne nommerai pas.

Vous y avez cru au départ, puisqu'une amie vous l'avait conseillé, mais aussi parce qu'elle a perdu un certain nombre de kilos.

Alors vous aussi, avez voulu y croire.

Aujourd'hui on le sait, ce ne sont pas les régimes qui font maigrir, bien au contraire, ils vous font perdre du poids au début mais ensuite, patatras....

Vous constatez beaucoup de perte effective au début de vos privations, ensuite cela devient de plus en plus difficile. Pourquoi ?

Au départ, vous allez satisfaire vos homéostats en leur donnant les aliments dont votre corps a grand besoin : légumes, fruits, puisqu'en général il en a été privé depuis un certain temps.

Puis vous perdez de moins en moins et ne comprenez pas : Vous mangez moins, et ne perdez plus autant ! Vous allez vous décourager et créer des émotions négatives qui vont vous pousser à aller dans vos placards.

Vous savez comment vous nourrir convenablement et au bon moment, cependant, vous ne pouvez pas vous retenir d'aller chercher quelque chose à grignoter pour vous calmer.

EXEMPLES :

Vous vous êtes disputé avec votre collègue de bureau. Quand vous rentrez le soir, vous plongez dans le frigo et vous remplissez le corps de nourriture.

Mais pas n'importe laquelle, non ! Vous allez juste choisir les aliments apaisants qui vous font du bien pour calmer vos émotions, puisque certains d'entre eux ont un effet anesthésiant, tout comme la cigarette ou un verre d'alcool etc...

Vous êtes seul, le soir, devant la télévision. Il y a à peine une demi-heure que vous êtes sorti de table. Votre menu était équilibré, comme vous savez le faire. Vous êtes là sur le canapé, il vous faut quelque chose de sucré ou de gras, quelque chose qui vous rassure, qui vous invite à revenir à votre petite enfance quand vous étiez dans les bras de votre maman à la recherche de l'amour inconditionnel. Vous retournez à vos placards chercher du réconfort.

Les animaux dans la nature ne sont ni gros ni maigres, ils ont leurs poids de forme, tout simplement parce qu'ils mangent en fonction de leurs besoins physiologiques.

Les seuls animaux en surpoids sont ceux nourris pas l'homme, les animaux domestiques et les animaux de basse-cour.

La faim est un besoin physiologique, elle est ressentie dans votre corps, pas dans votre tête, tout comme est ressentie l'envie d'aller aux toilettes.

« Vous ne vous dites pas, tiens, il est midi, je dois aller aux toilettes pour ne pas avoir envie d'y aller dans l'après-midi. »

Vous ne vous dites pas non plus: « Il est 20 h c'est l'heure de mettre mon gilet puisque ce soir je vais avoir froid ! »

Ou encore : « il est midi, je vais prendre un médicament pour mes douleurs futures, parce que je pense que vers 14h mes douleurs cervicales ne vont pas tarder ? » non bien sûr !

Et bien c'est pareil pour la faim qui est ressentie d'une manière naturelle dans votre corps.

La FAIM, la vraie faim se situe dans votre corps ! Vous comprenez donc maintenant la cohérence de tout notre système qui veut nous faire comprendre, qu'un poids de forme est nécessaire pour être en bonne santé.

Serions-nous moins intelligents que nos amies les bêtes ?

Les animaux dans la nature n'ont pas besoin d'enseignant pour apprendre à manger afin de rester en bonne santé.

Là aussi, nous avons quelque chose de différent avec les animaux : dans la nature, ils n'ont pas de médecins, ils ne sont pas malades.

S'ils meurent jeunes, c'est souvent à cause des hommes qui les tuent ou détruisent leur environnement.

Les vétérinaires sont nécessaires pour les animaux domestiques ou d'élevage, bizarre non ?

Il y a une dizaine d'années, je suis allée à Madagascar visiter une réserve luxuriante de lémuriens, tenue par des français.

C'est une grande réserve où se croisent plusieurs espèces de lémuriens qui y vivent en liberté.

Notre guide était heureux de partager avec nous son quotidien. Remarquant une belle tribu d'animaux au pelage noir et blanc, qui paraissaient sortir de leur toilette tant leurs poils étaient brillants, j'ai demandé à mon guide s'il y avait un vétérinaire dans sa réserve pour les soigner.

Le guide m'a regardée avec étonnement et m'a demandé pourquoi cette question ?

Je lui ai répondu « *Comment faites-vous quand les lémuriens sont malades* »

Il m'a répondu avec un air amusé « *Ils ne sont jamais malades, les seuls risques qu'ils encourent surviennent uniquement lorsqu'un prédateur rôde dans les environs. Mais comme ils sont tous connectés, ils sont informés s'il y en a un dans les parages. Ainsi ils peuvent se mettre à l'abri.* »

Ce sympathique guide m'a ensuite expliqué que dans la tribu des lémuriens c'est la femelle qui va manger tel ou tel feuillages, plutôt qu'un autre.

« *Ils ont les mêmes soucis gastriques que nous, les humains, à cette différence qu'ils écoutent leurs ressentis et en fonction de leurs état général vont manger les aliments qui soignent leurs problèmes.* »

C'est donc la femelle qui choisit ce qu'elle doit manger. Le mâle et les enfants la suivent et s'y fient.

Si la femelle ne va pas bien, la tribu aura les mêmes désagréments physiologiques.

Alors que les animaux savent ce qu'il faut manger pour être en forme, nous non !!

La réponse est simple, **les animaux n'ont pas de néocortex.**

**LES DEUX CAUSES DE SURPOIDS SONT :
LES REGIMES ET LE STRESS**

On distingue 3 formes de stress :

- Les stress du quotidien, factures, santé, travail
- Les stress affectifs, deuil, mariage, licenciement
- Les stress inconscients, transgénérationnels.

Vous allez apprendre comment éradiquer les stress conscients.

La méthode que je vais vous présenter est issue des recherches en épigénétique et des neurosciences.

Nous savons que nous pouvons agir sur notre conscient mais sur l'inconscient c'est un peu plus compliqué.

Les chercheurs en neurosciences, pensent que la plupart des maladies chroniques, telles que le cancer, l'obésité et les maladies neurologiques, troubles bipolaires, schizophrénie, résultent en grande partie d'une mauvaise régulation épigénétique lors des tous premiers stades de développement de l'enfant.

Aujourd'hui on le sait, les gènes ne sont pas irréversibles, les facteurs environnementaux, notamment l'alimentation,

les stress et les émotions peuvent modifier ces gènes, sans pour autant changer la matrice de base ADN.

Pourquoi chaque fois que vous faites un régime, cela ne marche pas ?

Comme vous l'avez compris précédemment, votre corps vous dit ce dont il a besoin, pas votre tête !

Comment savoir que vous avez vraiment faim ?

Vous avez deux sortes de faim :

La première est la vraie faim et la seconde, que je nommerais la faim émotionnelle.

La vraie faim : est une sensation physique traduisant un besoin de manger ou de boire.

Cela se traduit par des sensations dans votre corps comme par exemple des gargouillements, un creux à l'estomac, une légère envie de vomir, ou une sensation de ventre vide.

La faim émotionnelle : Vous la connaissez, elle apparaît soudainement, elle est indépendante du dernier repas, elle persiste malgré la satiété présumée, et entraîne un sentiment de honte et de culpabilité.

Il est aujourd'hui prouvé que, régime alimentaire et restrictions cognitives ne permettent pas de solutionner les problèmes de poids durablement.

Le rapport de l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire) de novembre 2010, dresse un bilan des effets somatiques et psychologiques des régimes dont voici quelques points principaux :

- Dans 95% des cas une reprise de poids est constatée
- Au bout de 2 ans, dans 80% des cas, la reprise de poids est supérieure à la perte initiale
- Les sensations de faim et de satiété disparaissent
- Des compulsions s'installent pouvant aller jusqu'à l'apparition de troubles du comportement alimentaire.
- L'effet yoyo se développe.

Nous ressentons la faim physique quand notre corps à besoin d'énergie.

C'est comme pour une voiture, vous pouvez être propriétaire d'une très belle Ferrari mais si vous ne remplissez pas le réservoir d'essence lorsque celui-ci est vide, cette belle voiture ne vous emmènera nulle part.

En ce qui concerne les homéostats, c'est pareil, admettons que votre voiture roule au gasoil et que vous remplissiez le réservoir d'essence, que se passera-t-il ?

Cela ne vous viendra pas à l'esprit de commettre ce genre d'erreur !

Et bien c'est la même chose pour votre corps.

Si celui-ci vous réclame des protéines et que vous lui donnez des glucides, vos homéostats (système de régularisation interne), ne seront pas satisfaits non plus.

C'est pourquoi il y a autant d'échecs avec les régimes ou restrictions alimentaires.

Votre corps à des besoins bien spécifiques qui sont manifestés par des sensations physiques. Comme vous n'écoutez pas votre corps, vous lui donnez des aliments que votre mental (néocortex) a choisi. Ex : haricots verts et

poisson. Pensant que ces aliments vont vous aider à maigrir.

Cependant si vos homéostats n'en ont pas besoin, ce sont justement ces aliments qui vont vous faire prendre du poids.

Reprenons l'exemple de la Ferrari, si la jauge de votre voiture vous réclame de l'huile, vous ne lui donnerez pas de l'essence, autrement elle ne roulera pas.

A force d'être à l'extérieur de votre corps vous vous êtes coupé de vos ressentis et de vos émotions ; c'est pourquoi vous avez du mal à ressentir les sensations émises par celui-ci lorsqu'il vous informe que ce que vous lui donnez ne lui convient pas.

Vous avez oublié de ressentir et votre corps en a assez que vous ne lui prêtiez pas attention, quand il vous prévient que quelque chose cloche ! Vous n'avancez qu'avec votre tête, (pour vous c'est comme si votre corps n'avait pas la parole, le corps est l'enfant, et le mental le parent.)

Il vous faut habiter votre corps pour ressentir quand il vous donne des informations de prévention plutôt que des alarmes pour éviter d'appeler les pompiers.

Vous avez compris que la faim émotionnelle est liée aux émotions. Ce n'est donc pas une réponse pour combler un besoin physiologique, c'est un besoin psychologique.

Certains aliments vont vous reconforter parce qu'ils font ressurgir des souvenirs inconscients de votre petite enfance.

Il y a également ceux qui vont vous procurer un sentiment d'appartenance, comme par exemple, aller déjeuner chez Mac Do avec vos amis, boire des bières devant un match de foot, etc...

Ce sont des situations qui vont vous faire passer en mode « pilotage automatique ».

Vous arrivez chez Mac do et vous pensez avoir faim du « big machin. »

Vous êtes devant le match de foot et avez envie de bières, de chips et compagnie. Ce n'est plus vous qui êtes aux commandes, c'est votre pilotage automatique.

Toute la journée vous avez des déclencheurs d'émotions, les tentations sont fortes et vous pouvez vous dire « *flûte pour une fois, je peux...* »

C'est là que naît la descente infernale : vers les habitudes alimentaires qui sont dictées par vos émotions et non par la vraie faim.

Comment viennent les émotions ?

Nous avons tout d'abord une situation, ensuite des pensées suite à la situation, puis suite aux pensées nous ressentons des émotions liées à ces pensées et enfin nous avons un comportement.

Si vos comportements ne vous conviennent pas, vous devriez commencer à vous observer.

Comment agissez-vous et réagissez-vous face à certaines situations ?

Vous devez vous mettre en mode « observateur » pour comprendre telle ou telle situation.

Vous l'avez compris, ce sont vos pensées qui créent les problèmes, ce sont elles qui vous viennent automatiquement à l'esprit, sans que vous les ayez forcément voulues.

Nous parlons ici de pensées automatiques.

Ce sont ces pensées qui vont vous faire voir le monde d'une certaine façon, le plus souvent négativement.

Et c'est bien elles qui vont influencer votre humeur et enfin vos comportements.

L'idée est donc de remplacer ces pensées intrusives par d'autres plus justes et mieux adaptées.

Une pensée intrusive n'est pas forcément logique, elle est difficilement démontrable et vérifiable. À l'opposé une pensée juste, fonctionnelle est plus évidente et plus facilement vérifiable ou démontrable.

Les pensées fonctionnelles vous aident à atteindre vos objectifs.

Le cerveau fonctionne avec votre propre ressenti limité à vos croyances !

Imaginez que vous ayez l'impression d'être en insécurité, que se passe-t-il dans les secondes qui suivent cette pensée ?

Vous commencez à ne plus vous sentir en sécurité n'est-ce pas ?

Dès l'instant où vous ne vous sentez plus en sécurité, comment sont vos pensées ? En adéquation avec votre ressenti et votre ressenti va à son tour créer des substances chimiques en adéquation avec vos pensées.

Nous créons tous notre réalité en fonction de notre ressenti et de nos pensées.

Cette continuité neurochimique résulte de notre façon d'être à chaque instant de notre vie.

Soyez attentif à chaque pensée, à chaque ressenti.

L'idéal est d'éviter le pilotage automatique et d'être en conscience permanente ! Simple à faire si vous le pratiquez chaque jour....

S'entraîner sans cesse ! Il n'y a que par l'action que l'on peut changer. Cela demande un effort permanent, pour atteindre ses objectifs, il faut s'exercer, s'entraîner et pratiquer afin d'être efficace.

Il est essentiel de ne rien laisser au hasard.

Evitez la procrastination.

Vous avez des pensées intrusives :

La première chose à faire est de les **accepter**, de les **ressentir** et surtout de ne pas les fuir. L'idéal est de vous confronter à elles !

Exemple : « Votre collègue de bureau est insupportable avec ses airs de supériorité, mais une fois que vous vous êtes habitué à ses commentaires, vous vous habituez aux émotions qu'ils provoquent, avec le temps, vous n'y prêtez plus attention ».

La deuxième chose à faire est l'entraînement. Même les situations qui vous paraissent insupportables peuvent être gérées.

La troisième chose à faire est vous remémorer le passé et trouver chez lui quelque chose de positif !

Cette collègue est prétentieuse, mais lors du dernier repas de Noël, elle vous a dévoilé une partie de sa personnalité. Vous avez constaté que lorsqu'elle était avec ses enfants, elle devenait tout à fait naturelle et très humaine.

Cela prouve bien que vous pouvez parfaitement supporter certains comportements alors que vous ne pensiez pas en être capable.

Nous avons l'habitude de ne pas nous confronter à la peur, mais plus nous souhaitons nous en éloigner, plus vite elle nous revient.

Les émotions sont là pour vous parler, comme si vous vous envoyiez une lettre que vous n'ouvriez pas.

Imaginez que vous recevez chaque jour une lettre que vous posez sur le buffet de l'entrée, sans l'ouvrir.

Au bout de plusieurs mois, vous recevez des courriers recommandés et là encore, vous ne les ouvrez pas. Un jour un huissier arrive chez vous avec un mandat d'expulsion. Vous ne comprenez pas, pourquoi n'avez-vous pas été mis au courant ? Dites-vous à l'huissier.

« Cela fait maintenant 6 mois que nous vous avons envoyé des courriers et des recommandés et pas de réponse de votre part ! » répond l'huissier !

OUI MAIS JE NE LES AIS PAS OUVERTS !

Vous comprenez alors l'importance de ces messages.

Soyez donc attentif à ce que vos émotions ont à vous dire, ne les fuyez pas, au contraire sympathisez avec elles pour ne plus en avoir peur.

Chaque fois que vous avez une émotion vous cherchez à vous en libérer au plus vite, mais ce n'est pas ainsi que cela se passe, ce n'est pas la bonne méthode.

Prenons par exemple la peur, le problème n'est pas la peur ! Le problème est que vous n'êtes pas assez ouvert, pas assez curieux ! Quand vous avez peur vous fuyez ! Mais vous fuyez quoi ?

Comment voulez-vous apprendre à connaître quelque chose que vous fuyez ?

Si vous voulez sortir de quelque chose, il faut déjà y entrer ! Ce n'est pas compliqué !

Comment voulez-vous sortir d'un endroit si vous n'y êtes jamais entré ?

C'est très simple !

C'est la même chose pour les émotions, comment voulez-vous chasser votre émotion si vous ne vous connectez pas à elle, si vous ne la ressentez pas physiquement ?

Il faut donc reconnaître votre peur.

Peut-être avez-vous peur de certaines choses très excitantes de votre vie ?

Quand vous avez peur, votre corps se met à réagir, il dit : « que se passe-t-il à l'intérieur de moi ? »

Vous allez découvrir énormément de choses très excitantes que vous n'imaginez même pas.

La prochaine fois que vous aurez une émotion, ne la fuyez pas.

Exemple :

Aurélie, cherchait un stage à l'étranger. Une de ses amies lui a donné l'offre de stage d'une start-up au Cambodge.

Elle avait trois jours pour donner sa réponse

Au premier abord, elle était toute excitée de faire un stage en Asie, mais a bien y réfléchi, elle s'est dit que c'était loin de sa famille, que l'Asie n'était pas ce qu'elle préférait. Si cela ne se passait pas bien, elle devrait quand même y rester six mois etc.

A cet instant, son cœur s'est accéléré, et son mental a cherché tout un tas d'excuses pour ne pas partir !

Elle s'est posé les bonnes questions !

« Qu'est- ce qui t'arrive ? »

« Pourquoi hésites-tu ? »

« Tu as peur ? »

La réponse fut **OUI j'ai peur !**

En réfléchissant, elle s'est dit « **ce n'est que de la peur** », donc il faut y aller !

Sans plus réfléchir, elle a confirmé son accord dans les minutes qui ont suivies son questionnement.

Elle savait pertinemment que ce qui l'arrêtait n'était que la peur de l'inconnu, la meilleure façon était de l'accepter et de la confronter.

La peur est souvent là pour nous empêcher de réussir, de faire, ce pourquoi nous sommes ici et maintenant.

L'ennemie de la peur est l'action !

Chaque fois qu'une peur vient s'engouffrer dans votre vie, vous n'avez qu'une seule chose à faire :

Passez à l'action comme Aurélie !

Vous avez du mal à passer à l'action parce que vous ne voulez pas sortir de votre zone de confort.

Votre travail ne vous plaît pas mais vous avez l'habitude de ce travail, votre quotidien ne vous rend pas heureux, vous vous disputez chaque jour avec votre conjoint mais ce sont vos habitudes, vos connaissances.

Si vous voulez changer, vous le pouvez.

Il suffit simplement de passer à l'action, c'est à dire changer vos habitudes. Pour cela, vous devez passer dans une zone d'apprentissage, vous devez expérimenter !

Faire des voyages, apprendre de nouvelles choses, changer vos points de vue et surtout changer vos habitudes.

Les dernières études en neuroscience nous confirment que lorsque vous expérimentez, vous apprenez. C'est dans cette zone que les gens passionnés évoluent. C'est là aussi que vous changerez vos habitudes.

En revanche pour d'autres, cette zone fait peur, sortir de leurs habitudes les effraie et semble dangereux, ainsi ils restent passifs.

Au-delà de cette zone d'apprentissage, se trouve votre zone de panique, de non expérience !

Certains vous empêcheront d'atteindre cette zone, ce sont des individus prisonniers de leurs zone de confort, ils vous diront que s'ils sortent de là, de graves choses peuvent arriver. Ils sont enfermés dans leurs bulles et le monde s'arrête au-delà de cette zone, ces personnes vous diront

« Si j'expérimente, et que quelque chose ne va pas, que vais-je faire ? »

« Si j'expérimente, je ne pourrai plus revenir en arrière, ma zone de confort aura disparu ».

FAUX, cela signifie simplement élargir votre zone de confort et d'apprentissage car changer ne veut pas dire perdre ce que vous avez, mais au contraire vous enrichir.

Changer signifie se développer.

Vous craignez de changer, vous avez peur de l'inconnu. En réalité, vous avez peur de perdre, perdre ce que vous aviez, perdre ce que vous êtes !

Considérez ces deux tensions :

La tension émotionnelle liée aux émotions et la tension créative, liée à la créativité.

Elles agissent toutes deux comme des forces opposées. La première vous attire dans votre zone de confort vers l'intérieur, et la seconde vous fait avancer vers l'extérieur et votre zone d'expérimentation.

Pour pouvoir avancer, il est important que votre motivation soit plus forte que vos peurs !

Vous devez travailler sur vos peurs bloquées par le fait de sortir de cette zone de confort (peur de ce que diront les autres, peur d'échouer, peur du ridicule et peur de la honte.)

Il vous faut tout d'abord les reconnaître et enfin les accepter, accepter que vous avez été blessé, que vous avez blessé à votre tour et que vous vous blessez vous-même en infligeant ce qui vous est le plus insupportable.

Vous vous demandez comment faire ?

Croyez en vous-même, c'est le moyen le plus efficace d'y arriver car ce que vous ne décidez pas, d'autres le feront à votre place.

En acceptant vos peurs, vous développerez une meilleure estime de vous-même, cela vous donnera une autre vision de la vie et donc de nouvelles opportunités.

Vous pouvez avoir ainsi une idée plus claire des objectifs à atteindre et cela sera une source essentielle de motivation. Vous allez automatiquement comparer votre point de vue avec le résultat que vous souhaitez atteindre.

Vous aurez automatiquement ce sentiment d'être tout petit, c'est normal, car vous prendrez conscience que vous avez besoin d'apprendre.

À cet instant, il sera essentiel de vous rappeler vos origines, vos valeurs et surtout votre mission de vie.

**Qu'y a-t-il au-delà de votre rêve ?
Dans quel but souhaitez-vous le réaliser ?**

A partir du moment où vous transformerez vos préjugés qui vous limitent, que vous aurez confiance en vous-même, en votre rêve, que vous comprendrez pourquoi, dans quel objectif vous le faites, vous devrez passer à l'action et laisser derrière vous votre zone de confort.

Vous expérimenterez alors cette joie immense et infinie d'apprendre à poursuivre vos rêves.

Au début vous vous sentirez probablement incompetent et vulnérable mais sincèrement pensez-vous que c'est risqué ?

Vous commencez à apprendre, félicitations, vous êtes en marche vers votre rêve.

Vous venez sur terre pour apprendre et expérimenter. Si vous avez peur de cela, alors vous avez peur de vivre.

Ce qui vous manque pour avoir confiance, est simplement de retrouver votre nouvelle zone de confort, vos compétences, vos ressources et votre sécurité, mais soyez patients et confiants dans votre objectif.

Faites en sorte d'avoir une stratégie claire et bien préparée, soyez persévérant et positif.

Plus vite que vous ne pouvez l'imaginer, votre rêve deviendra réel.

Vous hésitez encore à rêver de votre corps idéal ?

Nous avons parlé jusqu'ici de la nutrition, de la vraie faim de la faim émotionnelle, des émotions, de votre zone de confort. Maintenant je vais vous parler de l'eau que nous buvons.

L'eau est l'élément le plus important pour votre survie.

Nous sommes constitués de 75% d'eau dans notre corps ; si nous n'avions pas de peau, nous ne serions qu'une flaque d'eau salée.

Alors que tout le monde (les médias, vos amis, vos parents et vos collègues) parlent de ce qu'il faut manger pour être en bonne santé et en pleine forme, du *régime machin* en avril, en mai du *régime chose* et en juin du *régime truc* afin de vous

préparer à sortir vos maillots de bain avant les vacances d'été, personne ne vous parle de l'eau.

Alors que l'eau est l'élément essentiel pour vivre.

Vous pouvez vous passer de manger pendant un mois mais pas d'eau.

Où avons-nous loupé quelque chose ?

Pourquoi ne parle-t-on pas de l'eau, de tous ses effets ?

L'eau fait les mêmes effets à l'intérieur du corps qu'à l'extérieur.

Lorsqu'il pleut et que la pluie tombe de manière régulière, sans précipitation trop importante, elle pénètre progressivement dans les nappes phréatiques pour nos réserves et le bonheur de tous.

Par contre quand les précipitations sont d'une grande intensité, que se passe-t-il ?

Il y a débordements !

L'eau se mélange à la terre provoquant des écoulements de boue qui causent de vrais désastres sur les habitations, les routes etc...

Et bien c'est pareil avec votre corps !

Vous l'avez compris, pour être en forme, il est très important de boire suffisamment d'eau plate principalement.

L'eau est de l'énergie.

Lorsque vous buvez de l'eau plate, votre organisme n'a pas besoin de se mettre en route, vous ne dépensez que 0% d'énergie pour éliminer.

Votre corps a besoin d'utiliser un certain nombre de combustions pour digérer tout ce que vous mettez dans votre bouche, autre que de l'eau plate.

Imaginez quelqu'un qui fait cinq repas par jour, et boit un café ou un thé toutes les deux heures.

Comment doit-il être ?

Pas spécialement en forme, la caféine va le booster la première heure puis l'énergie va retomber.

Par contre, il se sentira parfaitement bien s'il boit de l'eau en suivant un plan bien précis.

L'eau est la source principale pour être en pleine forme, si vous ne renouvelez pas très régulièrement l'eau de votre corps, imaginez comment vos cellules peuvent être !

Vos cellules sont composées de 75% d'eau !

L'eau est vitale pour votre corps mais pas uniquement.

Si vous êtes émotionnellement fragile, vos cellules sont déshydratées. Plus vos cellules seront déshydratées plus vos émotions seront intenses !

Vous comprenez donc qu'il est important de boire de l'eau pour réduire l'intensité émotionnelle.

Si vous ne buvez pas assez d'eau, votre corps sera déshydraté comme la terre, lorsqu'il ne pleut pas pendant plusieurs jours.

Beaucoup d'entre vous vont se dire, oui mais je bois beaucoup de sodas, jus de fruits, thé, de tisanes, café, potage etc...

C'est bien mais ce n'est pas de l'eau !

Imaginez qu'il pleuve autre chose que de l'eau !

L'eau va vous hydrater, et c'est l'eau qui va vous aider à être mieux physiquement et émotionnellement

Lorsque vous mangez, vous concentrez 70% de vos ressources énergétiques pour la digestion, c'est à dire que chaque fois que vous mettez quelque chose, autre que de l'eau plate, dans votre corps, vous donnez l'ordre à votre organisme de se mettre au travail pour procéder à la digestion.

Vous avez déjà remarqué que les animaux sauvages dans leurs contextes habituels, ont un pic d'énergie lorsqu'ils se mettent en chasse.

Et lorsqu'ils n'ont plus faim, que font-ils ?

Et bien ils s'arrêtent de manger d'un seul coup !

Et que font-ils après avoir mangé ?

Ils dorment !

Nous sommes comme eux à 98,6%

Lorsque vous avez bien mangé, vous avez envie de vous reposer, de dormir tout simplement.

Parce que votre corps est en train de digérer. Comme il utilise 70% de ses énergies, il est fatigué.

Vous avez entendu parler des personnes qui font des jeûnes et boivent uniquement de l'eau ?

Que ressentent-elles quand elles jeûnent ?

Elles se sentent en pleine forme, énergiques, plus heureuses, avec moins de douleurs, etc...

Pendant près de 30 ans j'ai accompagné des personnes en surpoids pour les aider à mincir !

Au fur et à mesure des années, j'ai compris que les problèmes étaient multiples et variés d'une personne à une autre.

J'ai suivi deux jeunes filles d'une même fratrie, une qui mangeait tout et n'importe quoi, elle mesurait 1m70 et pesait 48 kg et sa sœur, qui mesurait 1m 63 et pesait 65kg. Cette dernière ne mangeait pas la moitié de ce que mangeait la première, et surveillait au plus près ses repas. Le squelette de la deuxième était large avec des gros os, et celui de la première léger et fin. Dame nature les a faites déjà différentes.

J'ai compris que les approches ne pouvaient pas être semblables en fonction de chacun d'entre nous. La méthode que j'ai développée aura plusieurs sources que j'ai apprises et pratiquées tout au long de ma vie professionnelle.

**Toutes les études le prouvent 95% des personnes ayant suivi un régime reprennent du poids au bout de quelques mois.
Pire encore, 80% d'entre elles reprennent plus de kilos qu'elles n'en n'ont perdus initialement.**

Si nous sommes en surpoids, c'est parce que nous absorbons plus d'énergie en mangeant que nous n'en dépensons. Ce surplus d'énergie est stocké sous forme de graisse dans notre corps.

Pour mincir durablement, il est donc primordial de changer notre relation à la nourriture et d'adopter de nouveaux comportements

Pourquoi ingérons-nous plus d'énergie que celle dont nous avons besoin ?

Notre corps est naturellement conçu pour s'alimenter lorsqu'il a faim et pour s'arrêter de manger quand il est plein. On le constate chez les nourrissons qui pleurent quand ils ont besoin de manger et s'arrêtent de téter lorsqu'ils n'ont plus faim.

Malheureusement plusieurs facteurs nous ont conditionnés différemment et nous ont déconnectés de nos signaux internes de faim et de satiété.

De ce fait nous mangeons même si nous n'avons pas vraiment faim physiquement, nous continuons de manger même si nous nous sentons remplis. Nous mangeons souvent à cause d'une "faim artificielle" qui est le fruit de nos habitudes, nos associations psychologiques, nos émotions, notre éducation familiale, des attentes de notre entourage, du conditionnement social, des publicités ou encore des médias.

Les régimes aussi nous déconnectent de nos signaux internes, car ils nous empêchent de manger quand nous avons faim, ou de manger à notre faim.

Cette faim artificielle est alors guidée par des signaux externes. Nous mangeons parce que nous voyons une pub à la télé ou un paquet de chips. Le régime nous dit qu'il est l'heure de manger. Nous cessons de manger parce que le paquet de chips est vide, nous avons fini notre assiette, la série télévisée que nous avons regardée en mangeant est terminée, le régime nous dit que nous devons cesser de manger.

Nos associations positives (plaisir) et négatives (déplaisir) sont faites avec de mauvais types d'aliments pour de mauvaises raisons.

En effet, dans beaucoup de famille, la nourriture est utilisée comme une récompense ou une punition." Tu ne te lèves pas de table tant que tu n'as pas fini de manger tes brocolis "Tu seras privé de dessert!" "Tu as été sage, tu as droit à une barre de chocolat".

Ou bien la nourriture (des biscuits, des barres chocolatées, du chocolat, des bonbons, etc.) est utilisée pour essayer de remonter le moral à un enfant malheureux ou mécontent. Ce dernier aspect crée deux types de problème:

1- Le besoin émotionnel sous-jacent n'est pas vraiment comblé, ni par les parents, ni par l'enfant.

2- L'enfant apprend à gérer ses émotions en mangeant.

Ainsi lorsque l'enfant devient adulte, tout problème émotionnel est traité en mangeant (souvent des aliments sucrés), les besoins émotionnels ne sont pas écoutés et continuent de se présenter. Nous avons associé le plaisir à des aliments qui sont de mauvaises sources d'énergie qui font grossir (sucrierie, pâtisserie, etc.)

Nous avons "appris à contourner" nos émotions par des prises alimentaires, et prenons du poids.

Dès que nous nous sentons mal ou stressés, notre réaction naturelle est de manger des aliments qui nous font grossir pour chercher du plaisir. Lorsque nous avons des problèmes de poids, nos ressentis émotionnels sont confondus avec une envie de manger : c'est la "faim émotionnelle".

On le voit bien, la prise de poids repose sur la combinaison de plusieurs facteurs aussi bien génétiques, psychologiques, comportementaux, environnementaux (héritage, abondance alimentaire, régimes, stress, sédentarité, statut social, publicité, etc...): Il y a interaction des facteurs.

Ces dernières années, malnutrition et obésité, avec leurs pathologies associées, ne cessent de se répandre à travers le monde. On comprend bien alors que les causes du surpoids sont plutôt liées à nos habitudes alimentaires (des indicateurs externes nous indiquent quoi, quand, manger et s'arrêter), à la déconnexion de nos signaux internes et à une sorte de conditionnement conduisant à une faim artificielle (éducation, comportement social, émotions, association positive et négative faite avec les mauvais aliments).

Mincir se passe donc d'abord dans la tête !

Savoir comment fonctionne notre cerveau est le point de départ pour endiguer de façon durable le poids.

Il est nécessaire de travailler sur trois niveaux :

- 1- Déprogrammer tout ce qui a été appris pour se connecter à ses ressentis alimentaires
- 2- Comprendre et gérer les crises de compulsions ou de boulimie sur l'instant
- 3- Gérer les causes principales des problèmes de poids (le stress conscient et inconscient)

Dans un premier temps, apprenez à décoder vos ressentis alimentaires.

Notre corps possède un formidable ordinateur qui calcule et ajuste en permanence notre énergie pour nous maintenir à nos points d'équilibre vitaux. Ce phénomène est inconscient.

Quand notre corps commence à manquer d'énergie pour fonctionner, plusieurs processus s'activent notamment au niveau des intestins et du cerveau: Le corps nous envoie alors un signal de faim. Si nous sommes à l'écoute de nos ressentis physiques, nous mangeons naturellement, nous avons du plaisir et nous nous arrêtons quand notre corps a suffisamment d'énergie et nous envoie un signal de non-faim.

En d'autres termes pour respecter l'équilibre alimentaire il est impératif de manger avec plaisir ce que le corps nous demande quand on a faim, de s'arrêter quand on est à satiété.

ORGANISATION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

MANGEZ EN CONSCIENCE

Mangez assis, avec des couverts et une assiette

Ne faites rien d'autre en mangeant (pas de TV, lecture, radio, ordinateur, etc.)

Mâchez complètement avant d'avaler même si vous mangez vite

Mangez dans le calme et la sérénité.

Ne profitez pas de l'heure du repas pour régler les conflits ou les soucis.

ORGANISATION DES REPAS ET COLLATIONS

Avant la prise alimentaire prévoyez un moment de détente et de relaxation.

Utilisez des petits récipients et des petites assiettes, resservez-vous autant que nécessaire

Jetez les restes immédiatement.

LES ACHATS

Faites vos achats le ventre « vide » pour connaître vos préférences alimentaires.

Evitez les aliments qui ne demandent aucune préparation (bio ou pas).

RANGEMENT

Rangez les aliments hors de la vue

VACANCES ET RECEPTIONS

Pas de culpabilité, respectez la règle de régulation. Si vous mangez plus que votre faim, espacez l'heure du repas suivant.

ENTOURAGE

Annoncez que vous modifiez votre comportement alimentaire.

Sollicitez l'aide de votre entourage en leur demandant de s'abstenir de tout commentaire concernant votre nouvelle façon de manger.

Troubles du comportement alimentaire :

La seule réponse que sait apporter un glouton à ses ressentis émotionnels négatifs, est de calmer son anxiété en mangeant.

Il est certain que les aliments, notamment ceux à base de glucides, apportent cette sensation de réconfort parfois immédiate, car ils agissent comme des anesthésiants.

Malheureusement cette sensation d'apaisement est de courte durée, et ne permet pas en outre, de résoudre la cause de l'émotion.

Cela reste une solution palliative qui est obligatoirement vouée à être renouvelée, et ce, aussi souvent qu'une émotion négative réapparaît.

La Nutrition comportementale émotionnelle vous aidera à :

- 1- REPÉRER que vous avez un ressenti émotionnel négatif.
- 2- APPRENDRE l'acceptation des ressentis négatifs qui sont source de souffrances.
- 3- NE PAS APPORTER une réponse ou un réflexe de nourriture et gérer votre ressenti.
- 4- NE MANGER UNIQUEMENT que lorsque la « faim homéostatique » apparaît et S'ARRÊTER lorsqu'elle disparaît.

**Réapprenons à manger selon nos instincts et vivons
selon ce que nous sommes vraiment.**

Définition du Larousse du mot instinct :

Mot masculin du latin *instinctus*, impulsion, de *intinguerer*, « pousser »

Impulsion innée, automatique et invariable qui régit le comportement de tous les individus d'une même espèce.

L'instinct est géré par notre cerveau reptilien

L'instinct c'est également, vivre spontanément, sans jugement, ni culpabilité.

L'instinct c'est être soi, dans l'instant

Comment régler la nourriture émotionnelle ?

1 – La première fois : que vous ressentiez une envie de manger sous le coup d'une émotion, acceptez d'avalier quelque chose pour vous calmer, et ne remangez pas tant que la faim ne réapparaîtra pas.

2 – La seconde fois : vous pouvez également choisir l'aliment le plus réconfortant, celui qui vous rappelle de bons moments de l'enfance par exemple, même si c'est le plus riche et le plus calorique, et le déguster en pleine conscience, puis attendre le retour de la faim avant de remanger.

3 – La troisième fois : vous pouvez observer l'émotion intolérable, la nommer, en rechercher la cause, ressentir ses effets sur votre corps, attendre un peu en respirant profondément, puis déguster l'aliment le plus réconfortant et le plus calmant à vos yeux.

4 – La quatrième fois : si vous vous sentez prêt, vous pouvez travailler sur votre tolérance émotionnelle, observer l'émotion, revoir le contexte l'ayant générée, dédramatiser, dissocier les circonstances qui ont généré cette émotion de vos sensations intérieures (envie de manger, ressenti) et tolérer cette émotion pénible quelques minutes. Après dix minutes, l'inconfort et la frustration diminuent, et le côté intolérable s'estompe ainsi que l'envie de manger !

Bien faire la différence entre SATIÉTÉ : je n'ai plus faim et RASSASIEMENT : je n'ai plus envie de manger

POIDS DE FORME OU POIDS D'ÉQUILIBRE C'EST QUOI ?

Comment définir votre poids de forme ? :

C'est le poids que vous avez gardé stable le plus longtemps dans votre vie sans être au régime, sans troubles du comportement alimentaire, sans compulsions.

Votre poids de forme est celui que vous avez gardé stable plusieurs années, en vivant normalement.

Comment réguler son poids ?

Peut-il vraiment s'équilibrer si je mange quand j'ai faim et que je m'arrête à satiété ?

Notre patrimoine génétique nous programme pour mesurer une certaine taille à l'âge adulte.

Nous sommes également programmés pour avoir une certaine composition corporelle : Nombre de kilos de muscles, d'os et de graisse.

Mais notre comportement alimentaire peut influencer sur notre poids et nous amener au-dessus ou en dessous de notre poids de forme.

Si vous êtes en dessous de votre poids de forme, vous allez ressentir davantage la faim, car votre organisme réclamera des calories pour revenir à votre poids de forme.

Inversement, si vous êtes au-dessus de votre poids de forme, vous aurez peu faim et la satiété apparaîtra très vite

de manière à ce que vous mangiez moins et que votre organisme puisse revenir à son poids de forme.

Ce n'est pas vous qui déterminez votre poids de forme, puisqu'il est génétiquement programmé.

Si vous ne ressentez jamais la faim, cela signifie que vous êtes au-dessus de votre poids d'équilibre et que vous n'avez pas besoin de manger.

Il vous faut ressentir la faim physique avant de manger afin d'amorcer la perte de poids.

Vous comprenez donc que ce n'est qu'en mangeant selon vos besoins, que vous pourrez atteindre votre poids de forme pour lequel vous êtes génétiquement programmé.

Je le répète, pour perdre du poids durablement, vous devez manger quand vous ressentez la faim physique et vous arrêter à satiété afin d'assurer votre métabolisme de base et arriver à votre poids d'équilibre.

Liste des blocages inconscients qui vous empêchent de perdre du poids

1. Les gens minces sont... (ex. fiers, hautains, froids...)
2. Maigrir rend les gens...
3. Je perdrais du poids si...
4. Mon père pensait que la nourriture...
5. Ma mère pensait que la nourriture...
6. Dans ma famille, le surpoids a provoqué...
7. Être mince signifie...
4. Être grosse signifie.....
5. Si j'étais mince, je...
6. Si je pouvais éviter de maigrir, je...
7. Si je maigrissais un peu, je...
8. Si j'avais mon poids de forme, je crains que je...
9. Si j'étais mince, je...
10. Si je maigrissais un peu, je...
11. Si j'avais mon poids forme, je crains que je...

LA SATIÉTÉ

Un maximum de plaisir pour un minimum de désagrément.

La satiété est cette sensation de bien-être au moment du repas où la faim disparaît (mais bien avant de faire sauter le bouton du pantalon).

C'est le feu rouge de votre organisme qui vous dit **STOP**, je ne vais plus être en mesure de brûler les calories ingérées. C'est à ce moment-là qu'il faut arrêter de manger, lorsque le feu passe au rouge.

En continuant de remplir votre estomac, vous vous sentirez lourd et votre organisme commencera le stockage de celles que vous n'aimez pas et que l'on appelle les cellules adipeuses (cellules grasses).

Pour découvrir votre satiété, je vous propose de faire l'exercice suivant :

Découvrir la bonne faim :

Hydratez-vous le matin au réveil avec un grand verre d'eau à température ambiante et attendez de ressentir votre vraie faim.

Si vous n'avez plus faim (dans votre ventre) mais que votre tête vous dit « oui » c'est une fausse faim, une faim émotionnelle.

« Je mange selon mon besoin, en écoutant ma faim et en respectant ma satiété, afin d'atteindre mon poids de forme, mon poids d'équilibre pour lequel je suis génétiquement programmé »

POSE D'UN ANNEAU GASTRIQUE VIRTUEL

RÉGIME, ce mot ne cesse d'être utilisé dans les médias, par vos proches ou même par vous-même. Impossible de passer un été sans voir en première page des magazines : « nouveau régime ! »

Vous avez essayé toutes les méthodes existantes et avez pu constater qu'elles fonctionnent toutes. Oui je dis bien toutes !

Le problème est que la perte ne dure pas dans le temps.

Quel découragement après avoir passé des mois à faire attention à ce que vous mangiez pour tout reprendre quelques mois plus tard !

Vous devez prendre conscience avant la lecture de cette méthode, que pour mincir durablement, il faut prendre le temps.

Cette méthode, vous permettra de perdre du poids si vous êtes prêt à prendre LE TEMPS de perdre du poids.

Perdre du poids grâce à l'autohypnose.

80% de ma clientèle vient me consulter pour perdre du poids après avoir essayé tous les régimes possibles et imaginables.

Vous allez mettre en place vous-même au niveau de votre estomac **un anneau gastrique virtuel**.

Situez votre œsophage et votre estomac.



Installez-vous confortablement sur votre lit ou sur la banquette,

Munissez-vous d'un petit bracelet, ou d'un élastique pour cheveux par exemple. Gardez-le dans votre main et posez votre main sur votre estomac

Concentrez-vous, fixez votre regard sur un point devant vous, puis fermez les yeux en restant concentré. Prenez du temps pour cette partie qui correspond à

l'induction, cela permet à votre corps de se préparer à la mise en place de l'anneau.

Votre main est toujours posée sur votre estomac, vos yeux sont fermés, vous êtes confortablement installé.

Prenez le temps de respirer :

Inspirez par le nez et expirez par la bouche trois fois de suite (inspirer / expirer trois fois)

Comptez jusqu'à trois puis avalez votre salive.

Visualiser mentalement le passage de votre salive : Elle part de votre bouche, passe dans votre œsophage et finit dans votre estomac.

En visualisant son passage vous imaginez aussi que des récepteurs de satiété se mettent en place dans votre bouche. Donnez une couleur à vos récepteurs, une couleur que votre cerveau enregistrera facilement, pour que dès que vous commencerez à manger votre première bouchée, la sensation de satiété puisse se mettre en route.

La dernière partie de la méthode est la pose de l'anneau gastrique virtuel.

Comptez jusqu'à trois et avalez de nouveau votre salive. Votre main est toujours posée sur votre estomac et à l'intérieur vous sentez le bracelet.

Imaginez le passage de la salive dans la bouche, l'œsophage et l'estomac et concentrez-vous sur votre estomac.

Imaginez sa taille, sa couleur et surtout n'oubliez pas....PRENEZ LE TEMPS : VOUS AVEZ LE TEMPS (répétez cette phrase dans votre tête pendant la pose de l'anneau virtuel)

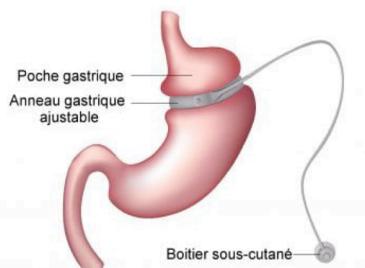
Avec cet anneau, vous réduisez votre estomac et mangerez moins.

Posez votre anneau.

Imaginez votre estomac. Appuyez deux fois doucement et lentement dessus avec votre main contenant le bracelet pour positionner votre anneau (virtuel bien sûr, vous avez bien compris que cette méthode ne nécessite pas de chirurgie).

Ouvrez les yeux.

Inspirez et expirez deux fois puis recommencez la pose de l'anneau en appuyant encore 2 fois sur votre estomac.



Cette photo correspond à la pose d'un anneau gastrique réel : le but est de faire croire à votre cerveau que vous avez un anneau gastrique.

Vous pourrez ainsi réduire vos quantités de nourriture facilement.

Votre anneau est posé mais vous n'avez pas encore terminé.

Vous êtes toujours allongé, la main sur votre estomac. Laissez parler votre pensée.

Imaginez-vous beaucoup plus léger, pensez à votre corps avec vos kilos en moins.

Vous vous sentez bien.
Imaginez les vêtements que vous allez pouvoir porter.....
Profitez de cette sensation agréable.

La pose de votre Anneau Gastrique Virtuel est terminée,
vous pouvez ouvrir vos yeux et retrouver votre corps
tranquillement.

Vous utiliserez le bracelet pour pouvoir rappeler à votre
cerveau que vos récepteurs sont bien en route et que votre
anneau est bien en place.

Vous pouvez porter votre bracelet à votre poignet ou pour
être plus discret dans votre poche ou votre sac à main.
Avant chaque repas, il vous suffit de voir ou de toucher
votre bracelet.

Je ne donne aucun pouvoir magique à votre bracelet, il
servira pour votre esprit à se rappeler de la séance que vous
avez faite.

Vous pouvez faire autant de séance que vous voulez pour
repositionner l'anneau ou pour faire un rappel à votre
estomac.

Rappel de la séance :

- 1) Allongez-vous confortablement
- 2) Posez le bracelet dans votre main et posez votre
main sur votre estomac.
- 3) Fermez les yeux.
- 4) Inspirez/Expirer trois fois.
- 5) Comptez jusqu'à trois et avalez votre salive pour
mettre en route vos récepteurs de satiété.

- 6) Comptez jusqu'à trois, avalez votre salive en sentant le bracelet dans la main.
- 7) Visualisez votre estomac.
- 8) Appuyez 2 fois sur votre estomac/ Inspirez-expirez trois fois.
- 9) Ouvrez les yeux.
- 10) Inspirez/Expirez deux fois et appuyez deux fois sur votre estomac
- 11) Visualisez-vous plus mince, plus allégé.

N'hésitez pas à lire plusieurs fois, ou à enregistrer la méthode pour bien la connaître.

Maintenant que votre Anneau Gastrique Virtuel est posé, vous êtes capable de moins manger.

Gratitude

Je note chaque soir ce que j'ai vécu de beau, de bien et de bon dans la journée

Une fois listé, avant de m'endormir, je me contacte à une émotion de gratitude et quand je la ressens au plus profond de mon cœur, je remercie en me remémorant toutes ces choses qui m'ont réjoui.

COMMENT APPRENDRE A VOUS AIMER

CINQ CLES POUR DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI !

1. Le dépassement
2. La fierté
3. L'estime de soi
4. L'amour de soi
5. L'amour des autres

Les trois premières clés vous aideront à développer l'amour de vous, et l'amour des autres.

Voilà pourquoi la plupart des individus n'arrivent pas à obtenir l'amour d'eux-mêmes, ni l'amour pour les autres s'ils ne passent pas ces trois premières étapes.

Nous entendons souvent : « j'aime les autres mais moi je ne m'aime pas », car c'est égoïste de s'aimer !

Et bien non ce n'est pas de l'égoïsme de s'aimer...bien au contraire !

Être égoïste, c'est vouloir que l'autre s'occupe de mes besoins avant les siens ; c'est prendre pour soi au détriment de l'autre, c'est croire que les autres sont responsables de mon bonheur.

C'est tout le contraire de l'amour véritable.

Etre égoïste, c'est enlever quelque chose à l'autre pour satisfaire son propre besoin.

La première clé : le dépassement :

Quand vous vous dépassez, prenez conscience que c'est un dépassement !

Beaucoup se dépassent mais ne mettent pas de valeur sur ce qu'ils ou elles ont fait et se disent « oui c'est normal, je suis bien obligé.. »

Ils cherchent à être aimés mais l'estime qu'ils ont pour eux-mêmes est très faible, il est faible parce que leur système nerveux n'as pas été habitué à ressentir de l'estime pour eux et pour ce qu'ils sont, ils n'ont pas habitué leur système nerveux à ressentir de la fierté.

Ils n'ont pas été dans l'observation du dépassement, qu'ils ou elles ont observé pour obtenir ces résultats !

Par exemple, vous pouvez appeler votre meilleur ami avec lequel vous êtes en froid depuis quelques temps, prendre rendez-vous avec votre patron pour demander une augmentation, ou encore dire bonjour à votre voisin si vous n'y êtes pas habitué, etc....

Nous allons donc commencer par le dépassement.

Prenez une feuille de papier et un crayon, notez trois moments de dépassement que vous avez connus dans votre vie (vous en avez connus plusieurs)

Tous domaines de vies confondus.

Concentrez-vous sur ces moments

Retrouvez ces images cristallisez, agrandissez les illuminez les, et rapprochez les de vous !

Portez votre attention sur les sons, les bruits, ce que vous vous êtes dit, ce que vous étiez en train de toucher, ce qui

vous touchait, ce que vous étiez en train de ressentir, comment l'énergie circulait dans votre corps,

Ce que vous étiez en train de vous dire, en train de dire aux autres.

Quels types d'expression du visage aviez-vous à cet instant précis ?

Quelle posture aviez-vous ?

Maintenant que vous avez retrouvé ces moments de dépassement, comment vous sentez-vous intérieurement ?

La deuxième clé : la fierté

C'est une émotion physiologique, c'est à dire que votre corps fait naître cette émotion de fierté. Vous êtes un gagnant ! Surtout si cette fierté vient du dépassement. (Première clé)

Prenez une feuille de papier et un crayon, notez trois moments de FIERTÉ que vous avez connus dans votre vie (vous en avez connus plusieurs) ces moments de fierté peuvent être les moments de dépassement que vous avez notés, ou d'autres moments. Laissez les venir simplement à vous.

Concentrez-vous sur ces moments

Retrouvez ces images cristallisez les, agrandissez les illuminez les, et rapprochez les de vous !

Portez votre attention sur les sons, les bruits, ce que vous vous êtes dit, ce que vous étiez en train de toucher, ce qui vous touchait, ce que vous étiez en train de ressentir, comment l'énergie circulait dans votre corps

Ce que vous étiez en train de vous dire, en train de dire aux autres,

Quels types d'expression du visage aviez-vous ?

Quelle posture ?

Après cette analyse, comment vous sentez-vous ?

Après avoir retrouvé ces moments, votre état de fierté doit être au maximum. Vous devriez être au moins à 8/10 de bien-être et de fierté.

Votre fierté commence à naître, vous prenez conscience d'être quelqu'un de bien, d'honorable, qui a du succès dans la vie.

Cet état est une perception psychologique et mentale positive.

3^{ème} clé : L'estime de soi.

L'estime de soi, est une émotion de plénitude qui ouvre les portes de la spiritualité.

Notez trois moments où vous vous êtes perçu comme un gagnant, comme quelqu'un qui réussit.

Trouvez ces moments, toute catégorie de vie confondue, (santé, sport, amis, bien-être physique, travail vie de couple)

Concentrez-vous sur ces moments

Retrouvez ces images cristallisez les, agrandissez les illuminez les, et rapprochez les de vous.

Portez votre attention sur les sons, les bruits, ce que vous vous êtes dit, ce que vous étiez en train de toucher, ce qui vous touchait, ce que vous ressentiez, comment l'énergie circulait dans votre corps

Ce que vous étiez en train de vous dire, en train de dire aux autres

Quels types d'expression du visage aviez-vous ?

Quelles postures ?

Maintenant que vous avez retrouvé ces moments d'estime de vous ; que ressentez-vous ?

Vous commencez à vous estimer et éprouvez de L'amour pour vous-même. Vous le ressentez physiologiquement !

Ce qui nous emmène vers la 4^{ème} clé : l'amour de soi.

Cette étape est décisive !

C'est la plus importante, la clé de la réussite.

S'aimer de façon inconditionnelle. Vous n'êtes plus dans l'angoisse, vous n'êtes plus en attente vis à vis d'autres êtres humains.

Vous avez tellement d'amour en vous que vous cherchez à en donner aux autres !

Plus vous vous aimez et plus, sans effort, les autres vous aiment.

Parce QUE LES AUTRES sont le reflet de vous-même.

Cherchez trois moments où vous avez ressenti de l'amour pour vous-même - toute catégorie de vie confondue -où vous avez été capable de ressentir de l'amour pour vous même.

Fermez les yeux ! REDRESSEZ-VOUS

Concentrez-vous sur ces moments

Retrouvez ces images cristallisez les, agrandissez les, illuminez les, et rapprochez les de vous !

Portez votre attention sur les sons, les bruits, ce que vous vous êtes dit, ce que vous étiez en train de toucher, ce qui

vous touchait, ce que vous ressentiez, comment l'énergie circulait dans votre corps

Ce que vous disiez, disiez aux autres.

Quels types d'expression du visage aviez-vous dans ces moments-là ?

Quelle posture ?

Votre cœur doit grossir de joie et de gratitude.

A ce stade, vous n'avez plus peur, c'est impossible !

Vous éprouvez le besoin de donner cet amour aux autres !

Exercice : Le matin au réveil, prenez le temps de vous examiner dans le miroir et fixez le blanc de vos yeux. Faites ceci quotidiennement jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec votre image, jusqu'à ce que vous vous aimiez.

Dans la sexualité, il est important d'avoir une bonne estime de soi, celle-ci impacte votre relation aux corps et la façon dont vous évoluez, seul ou en couple.

5 ème clé : L'amour pour les autres.

Fermez les yeux de nouveau et laissez venir à vous les visages des personnes auxquelles vous avez envie de transmettre cet amour.

Trouvez un moment où vous donniez de l'amour à un être humain (proche ou moins proche)

Concentrez-vous sur ce moment

Retrouvez cette image cristallisez la, agrandissez la illuminez la, et rapprochez la de vous !

Portez votre attention sur les sons, les bruits, ce que vous vous êtes dit, ce que vous étiez en train de toucher, ce qui vous touchait, ce que vous étiez en train de ressentir, comment l'énergie circulait dans votre corps

Ce que vous vous disiez, disiez aux autres.

Quels types d'expressions du visage aviez-vous ?

Quelle posture ?

Qu'éprouviez-vous quand vous donniez de l'amour ?

Si vous souhaitez développer cette confiance en vous, je vous recommande de faire ces exercices en trouvant trois moments à toutes ces étapes.

L'idéal est de vivre ces étapes au quotidien.

En appliquant ces 5 clés correctement, vous deviendrez une personne pleine d'entrain. Votre cerveau ne s'arrêtera plus à l'illusion de la perte ou du gain !

Vous pourrez vivre et faire tout ce que vous aurez envie. Vous n'aurez plus besoin d'être en attente de l'amour des autres.

Vous chercherez à évoluer et en apprécierez le résultat grâce au dépassement qui vous rendra encore plus fier, augmentant ainsi l'estime de vous-même.

Vous serez capable de vous aimer.

Vous vous aimerez suffisamment, et n'aurez plus besoin de vous comparer aux autres.

Vous n'aurez plus envie d'avoir la vie de quelqu'un d'autre, votre vie correspondra à l'amour que vous vous portez.

Votre cerveau a besoin d'être fier de vous en tant qu'être matériel.

Une fois l'expérimentation des cinq clés faite, vous deviendrez une personne invulnérable. Vous ne chercherez plus l'amour des autres, vous le posséderez !

Vous chercherez uniquement à créer à évoluer et à manifester des résultats par le dépassement qui vous rendra fier, augmentant l'estime et l'amour pour vous-même et pour les autres.

Il n'est pas possible d'aimer d'autres êtres humains si vous n'êtes pas capable de vous aimer vous-même.

Si vous devez retenir quelque chose c'est bien ça !

Comment voulez-vous aimer d'autres êtres humains si vous n'êtes pas fier de qui vous êtes ? Si vous ne vous aimez pas, avec vos qualités et vos faiblesses ?

Vos enfants, ne les aimez-vous que s'ils sont parfaits ? Non, vous les aimez inconditionnellement, avec leurs qualités et leurs défauts.

Mettez de l'énergie pour créer les circuits de la détermination.

C'EST UNE ÉTAPE TRÈS IMPORTANTE

Vous n'aurez plus envie, en vous levant le matin, de vous comparer aux autres.

Quand vous vous aimez, et aimez les autres...vous n'avez pas envie de violer l'espace des autres, ni laisser personne

violer votre espace, vous n'êtes plus focalisé sur ce que font les uns ou les autres, vous êtes uniquement focalisé sur votre montagne à vous, vos objectifs.

Vous faites de votre mieux pour vous dépasser. Ensuite, vous proposez ceci, sans attendre, à votre environnement. Les uns prennent tant mieux, ils ne prennent pas, tant mieux aussi, quelqu'un d'autre prendra leur place.

Votre attention se focalisera sur le « comment je peux me dépasser pour améliorer ma vie, pour avoir encore plus de fierté, d'estime de moi, d'amour de moi et des autres. »

APPRENDRE À ME RÉCOMPENSER AUTREMENT

Cet exercice vous permet de noter toutes les autres façons de vous récompenser autrement que par la nourriture (qui est en fait une punition puisque vous voulez mincir !)

Voici quelques pistes pour vous aider, mais l'essentiel est que vous trouviez ce qui vous fait plaisir **à vous !**

Comme regarder un film, des photos, un paysage.....

Notez ce que vous aimez ...

Comme écouter de la musique, en jouer, téléphoner à une amie...

Notez ce que vous aimez...

Comme vous acheter un parfum

Notez ce que vous aimez...

Comme vous offrir un massage, un soin du corps ou du visage, acheter un lait corporel (et vous le faire pénétrer !), prendre un bain.....

Notez ce que vous aimez...

Comme faire du sport, une promenade, du tricot, du bricolage, du jardinage, ou rien !

Notez ce que vous aimez...

Comme vous offrir un bijou fantaisie, un petit cadeau, un nouveau vêtement, un livre, des fleurs, un CD,

Notez ce que vous aimez...

LES BLESSURES DE L'ÂME
(Issu du travail de lise Bourbeau)
EXPLICATIONS ET ENSEIGNEMENT

Une blessure de l'âme est une mémoire qui est inscrite dans votre inconscient.

Comme les mémoires transgénérationnelles. Vous n'êtes pas obligatoirement soumis à vos blessures de l'âme. Vous pouvez les utiliser de façon positive afin de vous connecter à votre force intérieure et spirituelle.

Un même événement ne va pas créer la même blessure pour deux personnes différentes. Cela ne veut pas dire qu'il y a une personne faible et une personne forte. Nous avons tous une sensibilité et une vibration particulière. Quelque chose peut vous blesser profondément et effleurer simplement l'autre personne et inversement.

Lorsque l'on parle des blessures de l'âme, il est souvent question du parent du même sexe ou du parent opposé.

Votre construction familiale change.

Il n'y a plus comme modèle « une maman » et « un papa ».

Chaque famille est unique

Un enfant a besoin d'amour et de soins de la part d'une personne en qui il a une confiance absolue, qui sera son pilier.

La description des blessures de l'âme est une description générale. Le but est de vous donner des outils, non de vous enfermer dans une culpabilité ou un conditionnement.

Une expérience négative ne crée pas forcément de blessure.
Tout est une question de sensibilité et de libre arbitre.
Une blessure de l'âme à plusieurs sources

Elle peut être liée à votre Karma

Votre âme a pu garder une mémoire, une blessure, le poids d'une relation ou d'une situation vécue lors de vos vies antérieures.

C'est une blessure karmique de l'âme. Cette blessure est le symbole de votre courage et de votre volonté de liberté et d'être.

Malgré vos expériences négatives, vos douleurs, ce que vous considérez comme des « échecs », votre âme continue de s'incarner, d'essayer de créer et de vivre de nouvelles relations avec les autres.

Une blessure karmique de l'âme n'est pas une énergie de fatalité, c'est une preuve de courage et de volonté de vous dépasser.

Elle peut être liée au karma familial

Une blessure de l'âme peut être une mémoire transgénérationnelle. C'est une blessure qui ne vous appartient pas directement mais que vous récupérez lors de votre incarnation auprès de votre famille terrestre.

Ce n'est pas non plus une fatalité, c'est un choix de votre âme.

Cette blessure de l'âme, vous invite à expérimenter votre propre évolution. Cela peut être aussi un contrat d'âmes conclu avec certains membres de votre famille terrestre afin de les aider à s'en libérer.

Elle peut être liée à votre vie actuelle

Une blessure de l'âme est une blessure qui peut se créer dans votre vie actuelle, que ce soit par la relation entretenue avec vos parents ou lors de vos expériences.

Vous pouvez vous en libérer dès maintenant ou au cours de vos prochaines vies.

Vous avez le libre arbitre.

**MOYEN MNEMOTECHNIQUE DE VOUS SOUVENIR DES
CINQ BLESSURES DE L'ÂME**

T =	Trahison
R =	Rejet
A =	Abandon
H =	Humiliation
I =	Injustice

LA BLESSURE DE TRAHISON

La blessure de trahison peut être karmique ou en lien avec votre vie actuelle. Dans les deux cas, elle s'éveille entre 2 et 4 ans. Elle est une réaction avec votre parent de sexe opposé. Pour la petite fille, elle se crée si elle se sent trahie par son père. Pour le petit garçon, elle se crée s'il se sent trahi par sa mère. Elle est réactivée si elle est karmique ou créée par le mensonge, la trahison ou la manipulation du parent opposé.

La blessure de l'âme est une expérience individuelle et personnelle. Vos parents peuvent donner le meilleur d'eux-mêmes avec les moyens qu'ils ont pour être les plus honnêtes possibles. Avec vos énergies, votre sensibilité et

vos vibrations, vous pouvez vous sentir trahi. Cela ne veut pas dire que vous êtes insensible ou enfermé dans un schéma négatif, vous avez votre libre arbitre et votre propre sensibilité.

Vos parents ont pu être défaillants pour des raisons qui leur sont propres et vous n'avez pas créé la mémoire de trahison. Cela ne veut pas dire que vous êtes plus fort qu'un autre. Vous réagissez avec votre libre arbitre, vos propres vibrations et votre sensibilité.

Avec cette mémoire de trahison, vous n'avez pas confiance en vous, dans les autres, dans vos pensées, vos capacités, vos compétences et dans les synchronicités.

Vous avez besoin de tout contrôler et ne savez pas déléguer. Les autres ne peuvent pas vous comprendre et ne peuvent pas comprendre ni vos besoins, ni vos attentes.

Vous préférez tout faire seul. Vous êtes convaincu que vous n'avez besoin de personne. C'est une protection pour ne pas être de nouveau trahi.

Vous avez une forte personnalité et avez besoin de l'exprimer. C'est aussi un moyen pour vous protéger des autres et vous cacher de votre propre vulnérabilité.

Vous avez besoin de séduire les autres, et parfois même, de les manipuler.

Vous souhaitez que les personnes suivent vos propres règles pour ne pas être trahi par les leurs. Vous avez besoin d'imposer votre cadre de référence, votre façon de faire et de voir les choses à ceux qui vous entourent.

Vous avez besoin que les autres aient une belle estime de vous-même. Avec l'effet miroir, vous pouvez les juger ou les critiquer. Ce sont vos propres jugements que vous transférez chez les autres.

Vous avez des difficultés à vous engager avec les personnes du sexe opposé à cause du manque de confiance. Vous ne supportez pas qu'on vous mente mais vous pouvez mentir, soit pour tester la personne, soit pour vous protéger de vous-même.

Votre plus grande peur est la séparation. Vous avez besoin de tout contrôler et avez de grandes difficultés à vous séparer de situations ou de relations toxiques. C'est vous qui décidez quand tout s'arrête et non les autres.

Les mots utilisés le plus souvent sont : « laisse-moi faire », « je n'ai besoin de personne », « je suis capable », « je suis responsable », « je ne te fais pas confiance ». Ces phrases renforcent ou amplifient la blessure de trahison.

Quand vous avez la blessure de trahison, une partie de vous cherche à s'en libérer. Vous pouvez créer des relations de contrôle avec les autres.

Le but pour votre âme est de créer ce schéma relationnel pour s'en libérer.

LA BLESSURE DU REJET :

La blessure du rejet peut être karmique ou en lien avec votre vie actuelle. Dans les deux cas, elle s'éveille à partir de votre conception jusqu'à votre première année de vie. Elle est une réaction avec le parent du même sexe. Pour la petite fille, elle se crée si elle se sent rejetée par sa mère.

Pour le petit garçon, elle se crée s'il se sent rejeté par son père. Elle est réactivée si elle est karmique ou créée par l'inconscient ou les émotions de la mère lors de la grossesse

et la première année de vie ou par le comportement du père pendant la grossesse et la première année de vie de l'enfant.

La blessure de l'âme est une expérience individuelle et personnelle.

Vos parents peuvent donner le meilleur d'eux-mêmes avec les moyens qu'ils ont pour vous accueillir. Avec vos énergies, votre sensibilité et vos vibrations, vous pouvez vous sentir rejeté. Cela ne veut pas dire que vous êtes capricieux ou enfermé dans un schéma négatif, vous avez votre libre arbitre et votre propre sensibilité.

Vos parents ont pu vous rejeter pour des raisons qui leur sont propres, vous n'avez pas créé la mémoire de rejet. Cela ne veut pas dire que vous êtes plus fort qu'un autre, ceci est dû à votre sensibilité, votre libre arbitre et vos propres vibrations.

Quand vous avez la blessure de rejet, vous vous sentez obligé de fuir. Fuir le bonheur, fuir les autres et vous fuir vous-même. Vous avez la sensation de ne pas pouvoir exister, de ne pas être à votre place dans votre existence. Vous avez de grandes difficultés à construire votre cadre de références et ne prenez pas conscience de votre originalité. Vous préférez être en retrait et créez une grande carapace énergétique autour de vous.

Vous ne pouvez pas fuir par la solitude, par des comportements de dépendance, par des répétitions de schémas négatifs.

Vous avez la sensation d'être invisible aux yeux des autres, vous ne reconnaissez pas votre personnalité. Vous devenez une personne solitaire avec l'impression de toujours déranger.

Votre plus grande peur est de ne pas pouvoir contrôler les choses, car vous craignez d'être confronté à des événements que vous ne pouvez pas fuir. Vous n'aimez pas la confrontation.

Vous fuyez les conflits et tout ce qui peut vous mettre mal à l'aise. Vous prononcez souvent des mots comme « rien », « personne », « seul », « aucun », « vide ». En lien avec la loi d'attraction, ces mots nourrissent cette blessure de rejet.

Quand vous avez la blessure de rejet, une partie de vous cherche à s'en libérer.

Vous pouvez toujours rechercher l'amour du parent du même sexe et l'accepter ou nourrir une relation toxique. Vous pouvez aussi créer des relations avec de nouvelles personnes avec lesquelles vous vous sentirez rejeté.

Le but pour votre âme est de créer le même schéma relationnel pour vous en libérer.

LA BLESSURE DE L'ABANDON

La blessure d'abandon peut être karmique ou en lien avec votre vie actuelle. Dans les deux cas, elle s'éveille entre la première et la troisième année de vie. Elle est une réaction avec votre parent de sexe opposé.

Pour la petite fille, elle se crée si elle se sent abandonnée par son père. Pour le petit garçon, elle se crée si elle se sent abandonnée par sa mère. Elle est réactivée si elle est karmique ou créée par le manque du soutien, d'attention et d'affection de la part du parent opposé.

Quand vous avez la blessure d'abandon, vous créez un lien de dépendance.

Vous êtes toujours à la recherche de l'amour, de l'attention, de la présence et de l'affection des autres.

Vous ne supportez pas la solitude, le besoin des autres est viscéral.

Vous avez peur de prendre des décisions ou d'agir seul.

Vous avez besoin de la validation, de l'accord et de l'approbation des autres.

Vous pouvez créer des relations « sauveur sauvé » ou tout donner à l'autre.

Vous « achetez » l'amour de l'autre en étant utile et en dépassant vos propres besoins et vos propres limites pour satisfaire ceux de l'autre. Vous vous plaignez souvent, ou être dans des situations problématiques, le but est d'attirer l'attention de l'autre. Vous avez des difficultés à prendre soin de vous afin d'attirer l'attention de l'autre. Vous ressentez toujours l'énergie du manque : manque d'amour, manque de biens matériels, manque de bien-être professionnel, manque de connexion spirituelle.

Vous créez des drames, vous voyez tous les événements sous un filtre dramatique pour attirer l'attention des autres.

LA BLESSURE D'HUMILIATION

La blessure d'humiliation peut-être karmique ou en lien avec votre vie actuelle.

Dans les deux cas, elle s'éveille au moment de l'apprentissage de la propreté et de l'autonomie (entre 1 et 4 ans selon chaque personne). Elle est une réaction avec la mère ou le parent qui est responsable de l'apprentissage et

de l'autonomie. Elle est réactivée si elle est karmique ou créée quand l'enfant se sent humilié, non soutenu ou brimé dans la connexion avec son corps physique.

La blessure de l'âme est une expérience individuelle et personnelle. Vos parents peuvent donner le meilleur d'eux-mêmes avec les moyens qu'ils ont pour vous apprendre tout ce dont vous avez besoin et vous aider à être autonome. Avec vos énergies, votre sensibilité et vos vibrations, vous pouvez vous sentir humilié. Cela ne veut pas dire que vous êtes réfractaire ou enfermé dans un schéma négatif, vous avez votre libre arbitre et votre propre sensibilité.

Vos parents ont pu être défaillants pour des raisons qui leur sont propres et vous n'avez pas créé la mémoire d'humiliation. Cela ne veut pas dire que vous êtes plus fort qu'un autre, ceci est dû à votre sensibilité, votre libre arbitre et vos propres vibrations.

Quand vous avez la mémoire d'humiliation, vous êtes dans une énergie de honte.

Vous avez honte de vous, des personnes qui vous entourent, de vos besoins, de vos attentes et de vos énergies.

Vous avez des difficultés pour vous sentir à l'aise avec votre corps physique et avec votre intimité.

Vous n'arrivez pas à prendre soin de vous. En lien avec l'effet miroir, vous pouvez rejeter ou humilier les personnes à l'aise avec leur corps et leur cadre de référence.

Vous avez l'impression que vous ne méritez pas le bonheur et le plaisir. Si vous êtes trop heureux, vous allez être puni et allez vivre alors de choses et d'événements négatifs.

Si vous prenez soin de vous ou si vous ressentez l'énergie du plaisir, vous aurez l'impression que vous allez vous empêcher d'être dans l'instant présent de profiter de la vie

car vous ne le méritez pas. Vous cherchez à tout contrôler autour de vous afin d'être certain de rester éloigné du bien-être et du bonheur. Vous pouvez être autoritaire et avoir une communication brutale envers les autres avec l'effet miroir.

Vous craignez la liberté. Vous n'avez pas réussi à apprendre cette liberté d'être, c'est une notion étrangère à vos énergies.

Vous préférez être dans la frustration et dans le contrôle plutôt que de vous sentir libre.

Les mots que vous prononcez le plus souvent sont « sale », « moche », « indigne », « malsain ». Ces phrases nourrissent et amplifient ces énergies de honte.

Quand vous avez la blessure d'humiliation, une partie de vous cherche à s'en libérer.

Vous pouvez vous priver, créer des relations toxiques avec vous et avec les autres.

Le but pour votre âme est de créer ce schéma relationnel pour vous en libérer.

LA BLESSURE D'INJUSTICE

La blessure d'injustice peut être karmique ou en lien avec votre vie actuelle. Dans les deux cas, elle s'éveille entre 4 et 6 ans. Elle est une réaction avec votre parent du même sexe. Pour la petite fille, elle se crée avec la mère. Pour le petit garçon, elle se crée avec le père. Elle est réactivée si elle est karmique ou créée par la froideur et l'insensibilité du parent du même sexe. Cela vous a empêché de créer et de

vous connecter avec votre individualité et votre propre cadre de référence.

La blessure de l'âme est une expérience individuelle et personnelle. Vos parents peuvent donner le meilleur d'eux-mêmes avec les moyens qu'ils ont pour être les plus justes possibles. Avec vos énergies, votre sensibilité et vos vibrations, vous pouvez ressentir l'injustice. Cela ne veut pas dire que vous êtes froid ou enfermé dans un schéma négatif, vous avez votre propre arbitre et votre propre sensibilité.

Vos parents ont pu être défaillants pour des raisons qui leur sont propres et vous avez créé la mémoire d'injustice. Cela ne veut pas dire que vous êtes plus fort qu'un autre, ceci est dû à votre sensibilité, votre libre arbitre et vos propres vibrations.

Quand vous avez la mémoire d'injustice, vous êtes déconnecté de vos émotions et de celles des autres.

Vous pouvez paraître froid, insensible et vous manquez d'empathie. Vous avez une connexion forte avec votre mental et avec votre partie sombre. Vous êtes excessivement perfectionniste dans tout ce que vous entreprenez et vous attendez la même perfection de la part des autres. Vous donnez l'image d'une personne joyeuse, optimiste qui relativise toujours. Vous n'écoutez pas votre fatigue, vos besoins personnels et vous n'établissez pas de limites entre ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas. Vous n'êtes pas à l'écoute de vos émotions. Vous êtes centré sur ce que vous faites et ce que vous apportez mais déconnecté de votre être intérieur.

Vous existez par vos actions, vos réalisations, l'image que vous donnez mais vous n'existez pas pour votre propre

bonheur, pour votre propre cadre de référence pour vos véritables besoins. Vous n'admettez pas votre vulnérabilité et vous minimisez tout le négatif que vous pouvez vivre. Vous avez besoin de vous justifier face aux autres pour les convaincre de votre perfection. Vous avez des difficultés à exprimer vos émotions et à recevoir l'affection des autres.

Votre plus grande crainte est la froideur. Elle est le miroir de la vôtre et de votre manque de connexion avec vos émotions. Vous refusez la froideur des autres pour ne pas vous confrontez à la vôtre.

Les mots que vous exprimez le plus souvent : « très bien », « d'accord », « ça marche », « ok ». Ces mots amplifient ou renforcent vos énergies de rigidité et la blessure d'injustice.

Quand vous avez la blessure d'injustice, une partie de vous cherche à s'en libérer.

Vous pouvez créer des relations et des situations où vous allez être confronté à vos émotions et celles des autres. Le but pour votre âme et de créer ce schéma relationnel pour vous en libérer.

A savoir que vous n'êtes pas obligé de vous libérer d'une blessure de l'âme pour être heureux.

Rappelez-vous, une blessure de l'âme est signe de votre courage, de votre volonté d'expérimenter.

Vous pouvez l'utiliser d'une façon positive comme vous pouvez la subir.

C'est votre libre arbitre. Vous pouvez vous en libérer comme créer un équilibre avec elle. C'est encore votre libre arbitre. S'en libérer est une quête qui sera toujours

inachevée. Tant que nous sommes incarnés, nous expérimentons notre imperfection.

Notre imperfection est le reflet de nos blessures. Les reconnaître, les identifier, et les utiliser pour créer un lien plus fort avec sa lumière intérieure est la meilleure méthode pour se découvrir et pour être heureux.

Il y a différentes méthodes pour vous libérer des blessures de l'âme : vous pouvez les utiliser seul, par introspection ou méditation. Vous pouvez également les utiliser accompagné d'une personne de confiance dans une thérapie adaptée à vos énergies.

COMMENT PEUT-ON GUERIR DES BLESSURES DE L'ÂME ?

L'acceptation et le plus court chemin pour guérir les blessures de l'âme puisqu'elles résultent toutes d'une non acceptation

C'est en vous donnant le droit d'être imparfait et en vous accordant tout de même l'amour que vous méritez, sans juger vos actes, que vous accéderez à la libération de tous vos schémas.

C'est ici que la notion de responsabilité prend toute son importance car, si vous en êtes là c'est uniquement à cause de vous-même. Vous avez créé de l'abandon, du rejet, de l'injustice, de la trahison et de l'humiliation en ayant accusé vos parents ou les autres.

Chaque fois que vous accuserez votre partenaire, votre patron, la crise, la chance... d'être responsable des situations que vous vivez, vous créez encore plus de situations désagréables pour vous. Ce qu'il faut faire c'est accepter que vous ayez été blessé, que vous avez blessé à votre tour et que vous vous blessez vous-même en vous infligeant ce qui est le plus insupportable.

Pour guérir il faut surtout, vous donner le droit d'être ce que vous êtes et ce que vous faites vivre aux autres. Vous devez accepter le fait de faire subir aux autres, et ce depuis votre jeunesse, ce qui vous fait le plus mal, ce que vous détestez chez les autres, ce que vous n'aimez pas que l'on

vous fasse subir, ce que vous détestez comme traits de caractère. Parce que tout ce que vous n'aimez pas chez l'autre, tout ce qui vous énerve, tout ce qui vous fait souffrir, vous révulse, vous dérange, vous l'avez, vous aussi et le faites subir aux autres.

C'est vrai aussi pour tout ce que vous aimez et enviez chez les autres. Ce sont ce que Carl Gustav Jung appelle « Les Ombres » auxquelles il est important de vous confronter.

Lorsque nos blessures sont actives nous ne sommes plus nous-mêmes, nos automatismes (systèmes de défense obsolètes) prennent le relais et dirigent notre vie et nos réactions à notre place. Ainsi, nous blessons à notre tour souvent même, les gens qui nous aiment ou que nous aimons le plus (enfants, partenaires, parents, amis etc....)

Votre compassion pour vous et pour les autres est votre meilleure alliée. Toutefois, chaque chose en son temps, le pardon fait partie du chemin. Il faut être prêt. L'essentiel n'est pas d'arriver vite, mais d'arriver à la bonne destination.

QUELLES SONT VOS BLESSURES D' ÂME ?

En prenant du recul et en rapport avec votre propre histoire, répondez à ce questionnaire :

Si cela résonne en vous ou si la réponse est positive, mettez une croix dans la colonne qui correspond à la lettre de la phrase.

Effectuez ensuite le calcul des croix pour chaque colonne afin de comprendre la portée et la puissance des blessures de votre âme.

Si vous obtenez un résultat supérieur à 10 pour chaque lettre, cette blessure de l'âme est marquée et ancrée dans vos énergies.

Vous pouvez l'utiliser de façons positives ou négatives avec votre libre arbitre.

Légende :

- T = Trahison
- R = Rejet
- A = Abandon
- H = Humiliation
- I = Injustice

Laisses-tu les problèmes des autres passer avant les tiens ?	H
Tes parents souhaitaient une fille alors que tu es un garçon et inversement.	R
Tes parents étaient très souvent en colère et impatients ?	R, I
Tes parents étaient souvent absents pendant ton enfance ?	R, A
As-tu des petits frères et sœurs ?	R, A, I
Es-tu maniaque concernant la propreté de ton logement ?	H
Étais-tu un enfant qui faisait tout pour être discret ?	R
As-tu eu la sensation de ne pas comprendre et de ne pas être compris par ta famille ?	R
Étais-tu souvent rejeté et critiqué par les autres enfants ?	R, H
Avais-tu besoin de te replier sur toi-même ?	R
As-tu des difficultés à te projeter en tant que parent ?	R, A
As-tu des difficultés à te connecter avec ton intimité ?	R

As-tu la sensation d'être rejeté par ton parent du même sexe ?	R, A
As-tu des difficultés à t'affirmer et à avoir confiance en toi ?	R, A, H, I
As-tu déjà eu honte en public ?	H
As-tu des difficultés à exprimer tes sentiments et tes émotions ?	R
Es-tu parti de chez tes parents car tu ne te sentais pas à l'aise ?	R
Es-tu souvent parasité par les doutes ?	R, I
Es-tu dans une comparaison négative avec les autres ?	R, I
Es-tu très critique envers toi-même ?	R, I
As-tu peur de parler en public ou devant des personnes que tu ne connais pas ?	R, I
As-tu peur du changement ?	A
As-tu des mauvaises habitudes de consommation et d'alimentation ?	A, H
As-tu déjà vécu des situations d'adultère ?	H, T

As-tu des difficultés à gérer tes émotions négatives ?	A
Es-tu bloqué dans des relations "sauveur sauvé" ?	A, H, T
As-tu besoin de la reconnaissance des autres ?	A, I
As-tu besoin d'être toujours avec d'autres personnes ?	A
As-tu des difficultés à accepter le "non" des autres personnes ?	A, I, T
As-tu l'impression que les autres te manquent de respect ?	A, I, T
As-tu des difficultés à quitter une situation ou une relation qui ne te convient plus ?	A
Es-tu souvent triste ?	A
As-tu des difficultés avec l'autorité ?	T
As-tu souvent des tensions dans le corps ?	I, T
Peux-tu avoir des propos durs envers les autres ?	I, T
As-tu besoin d'être toujours dynamique ?	I, T

Manges-tu toujours de façon rapide ?	I, T
As-tu la sensation de manquer de liberté ?	H, I, T
As-tu eu beaucoup de responsabilités, plus jeune ?	H, I, T
As-tu déjà volé ?	H, T
As-tu toujours besoin de te comparer à des membres de ta famille ?	I
Te-sens-tu mal à l'aise face au désordre ?	I, T
As-tu besoin de diriger les autres ?	T
As-tu des difficultés à gérer la lâcheté des autres ?	T
As-tu peur d'être un poids pour les autres ?	H
As-tu des difficultés à prendre soin de toi ?	H
As-tu des difficultés à dire "non" ?	A, H
Es-tu souvent dans l'excès ?	A, H
As-tu des difficultés à répondre aux critiques des autres ?	H

Arrives-tu à être dans l'autodérision ?	H
Es-tu celui ou celle qui fait toujours rire les autres ?	A
As-tu des difficultés à exprimer tes besoins et tes attentes?	H
Es-tu fusionnel avec un de tes parents ?	A
Es-tu souvent en retard ?	I
Ressens-tu souvent du dégoût ?	H
Es-tu souvent déçu des autres ?	T
Es-tu séducteur ?	T
Fuis-tu les conflits ?	T
As-tu besoin de contrôler les actions de tes proches ?	T
As-tu des comportements de dépendance comme tabac, alcool, etc...?	R, A, H

EXERCICES

LE CRAWL CROISE

Le crawl croisé facilite le croisement de l'énergie entre les hémisphères droit et gauche du cerveau.

Particulièrement efficace si vous vous sentez physiquement et mentalement épuisé sans raison apparente

Avant de commencer cet exercice, tapotez vos points.

Cet exercice vous aidera à :

- Vous sentir plus équilibré
- Penser plus clairement
- Améliorer votre coordination
- Harmoniser vos énergies

Debout, levez simultanément le bras droit et la jambe gauche

En les laissant redescendre, levez le bras gauche et la jambe droite.

Répétez ceci sept fois en exagérant le mouvement de votre jambe et l'élan de votre bras pour qu'il traverse la ligne médiane du côté opposé de votre corps.

Poursuivez cette marche exagérée en inspirant profondément par le nez et en expirant par la bouche

LA POSTURE DE WAYNE COOK

(Pionnier dans la recherche sur les champs de forces bioénergétiques.)

Utilisez cette posture lorsque vous vous sentez accablé et confus à propos d'une situation, lorsque vous avez des difficultés à mettre de l'ordre dans votre vie, lorsque vous devez affronter quelqu'un ou lorsque vous êtes en colère. Cet exercice est efficace également lorsque vous êtes dans le désespoir où que vous sentez avoir dépassé le stade de l'épuisement.

Cette technique expulsera les hormones de stress de votre corps. Presque immédiatement, vous commencerez à vous sentir moins coléreux et paisible.

Cette posture peut vous aider à :

- Démêler le chaos intérieur,
- Voir la situation avec un meilleur point de vue
- Vous concentrer plus efficacement
- Penser plus clairement
- Apprendre avec plus de facilité

Elle peut servir pour les problèmes psychologiques tels que :

- L'obsession,
- La compulsion, la dépression et la colère excessive.

Exercice :

1. Placez votre pied droit sur le genou gauche.
2. De la main gauche, entourez votre cheville droite et de la main droite, enveloppez la partie antérieure de la plante du pied droit
3. Inspirez lentement par le nez, en laissant le souffle soulever votre corps. En même temps, tirez votre jambe vers vous, en provoquant un étirement. Expirez lentement par la bouche, en laissant relaxer votre corps. Répétez 4 ou 5 fois ce lent mouvement de respiration et d'étirement.
4. Changez de pied. Placez votre pied gauche sur votre genou droit. De la main droite, enveloppez votre cheville gauche et de la main gauche, la partie antérieure de la plante du pied gauche. Respirez de la même façon.
5. Décroisez les jambes et joignez le bout de vos doigts pour former une pyramide. Posez les pouces sur votre « 3^{ème} œil », juste au-dessus de l'arête du nez. Inspirez lentement par le nez. Puis, expirez par la bouche, en laissant vos pouces se séparer lentement vers les côtés du front, en étirant la peau.
6. Ramenez vos pouces à la hauteur du 3^{ème} œil. Abaissez lentement vos mains devant vous, en les joignant en position de prière, tout en respirant profondément. Abandonnez-vous à votre propre respiration.

LES TROIS COUPS

Certains points de votre corps, lorsque vous tapotez avec les doigts, affectent votre champ énergétique de façon prévisible, envoyant des impulsions électrochimiques à votre cerveau et libérant des neurotransmetteurs. En tapotant trois ensembles précis de points, un ensemble de techniques que j'appelle les trois coups, vous pouvez activer une séquence de réactions qui vous rechargeront en cas de fatigue, augmenteront votre vitalité, et garderont votre système immunitaire fort lors de périodes de stress. Vous ressentirez instinctivement le besoin de tapoter ces points.

Le premier point va vous permettre de :

- Vous recharger si vous êtes sans énergie
- Vous permettrez d'être plus concentré

Le second point va vous permettre de :

- Stimuler toute votre énergie
- Renforcer votre système immunitaire
- Augmenter votre force et votre vitalité

Le 3^{ème} point va vous permettre de :

- augmenter votre niveau d'énergie,
- équilibrer votre chimie sanguine
- renforcer votre système immunitaire

Tapotez chaque point 43 fois aux endroits suivants :

- Sous vos clavicules ;
- A l'avant du buste à la jonction du bras ;
- Sur l'avant de votre sternum vers le bas ;
- Sous votre poitrine :
- Sous la cage thoracique, 2 cm et demi de chaque côté du sternum ;
- Au bord extérieur de chaque cuisse, des hanches aux genoux ;
- La nuque, à la base de votre crâne, puis descendez autant que possible.
- Tourner la tête de chaque côté
- Massage du ventre en commençant par le nombril vers l'extérieur

REMONTER LA FERMETURE ECLAIR

Placez vos doigts sur votre os pubien.

Prenez une profonde inspiration, tout en déplaçant votre main vers le haut, le long de la ligne médiane du corps, jusqu'à votre lèvre inférieure.

Répétez le mouvement deux fois.

LE CROCHET

Placez un doigt dans le nombril.

Placez un doigt de l'autre main entre vos sourcils.

Tirez vers le haut délicatement avec les deux doigts tout en prenant une grande respiration.

C'est tout ! Cinq minutes se sont écoulées, et la plupart des gens se trouvent rajeunis.

Essayez cette routine énergétique de cinq minutes chaque fois que vous avez besoin d'un rapide coup de pouce .Elle vous aidera à vous centrer avant d'entamer vos activités quotidiennes ou pour vous préparer à une situation stressante.

Outre ces avantages immédiats, lorsque cette routine, est pratiquée régulièrement, elle installe des « habitudes énergétiques » plus saines dans tout votre corps.

LES FEUILLES SUR LA RIVIERE

Ou comment se libérer des pensées obsessionnelles.

Vous pouvez enregistrer votre lecture afin d'effectuer cet exercice sereinement.

Pour certaines personnes, cet exercice peut sembler plus intéressant, car il permet de se centrer un peu plus sur la nature.

Installez-vous dans une position confortable autant que possible. Fermez les yeux si cela vous semble approprié et agréable.

Tournez votre attention sur l'espace qui vous entoure, la température de la pièce dans laquelle vous vous trouvez et les sons ambiants.

Tranquillement, posez votre attention sur votre respiration. Ressentez l'air circuler à travers votre abdomen.

Poser une main sur votre ventre afin de saisir les mouvements de votre respiration.

Créez doucement dans votre esprit l'image d'une rivière qui s'écoule au rythme de votre respiration. C'est une rivière sauvage, au milieu de la forêt, où vous êtes seul.

Sous vos yeux, la rivière s'écoule doucement. À sa surface, observez les feuilles d'arbres qui flottent et défilent au gré du courant.

Tout au long de cet exercice, à chaque fois qu'une pensée vous vient en tête, déposez là sur une feuille et laissez là dériver avec le courant. Si, pour une raison ou une autre, votre attention ne se trouve plus sur la rivière où que vous êtes vous-même dans la rivière, ne vous jugez pas. Notez ce qui a fait dériver votre attention et déposez cette pensée sur une feuille qui sera emportée par le courant.

Continuez à vous concentrer sur la rivière et regardez vos pensées défilier l'une à la suite de l'autre, moment par moment, pendant cinq minutes.

Ensuite, lorsque vous serez prêt, regardez vos dernières pensées défiler sur les feuilles dans la rivière.

Commencez à reprendre conscience de votre respiration. Par la suite, portez votre attention sur l'environnement, sur les sons qui se font entendre autour de vous.

Puis ouvrez lentement vos yeux et revenez dans le moment présent.

LES FLEURS DE BACH : **Pour mieux vous accompagner dans la perte** **du poids**

- **IMPATIENS** : Irritabilité, frustration « Ça ne va pas assez vite »
Pour plus de calme, patience. De meilleure humeur.
- **LARCH** : Peur de l'échec, manque de confiance en soi.
Pour plus de confiance et de détermination
- **MIMILUS** : Peur nommée, ex peur de grossir, peur de perdre ses amis en refusant leur invitation.
Pour plus d'assurance, d'humour et de légèreté
- **PINE** : Culpabilité, honte.
Pour plus de sérénité, jugement plus clair sur sa conduite

- STAR OF BETHLÉEM : Choc d'une mauvaise nouvelle
Pour plus de stabilité émotionnelle
- WALNUT : Hypersensibilité due au changement
Pour plus de facilité d'adaptation
- CENTAURY : Difficulté à dire non à la nourriture,
surtout si les autres insistent.
Pour plus de volonté et d'affirmation de son choix
- CHERRY PLUM : Peur de craquer, de ne pas résister à la
nourriture.
Pour plus de contrôle
- CRAB APPLE : Mal être dans son corps, regard négatif
sur soi, besoin de « décrassage »
Pour plus d'acceptation de soi-même, plus de tolérance.
- GENTIAN : Découragement à la première difficulté ou
au premier échec ?
Pour plus de persévérance « coup de pouce »
Pour ne pas rester sur un sentiment d'échec.
- GORSE : Découragement suite à l'échec de plusieurs
tentatives.
Pour plus de courage et d'espoir.
- HORNBEAN : Incapacité à commencer, tendance à
repousser toujours à demain. Pour plus d'énergie pour
démarrer, plus de motivation.

LES HUILES ESSENTIELLES

Pour vous accompagner dans votre perte de poids.

Quand certains ont la chance d'être vite rassasiés, d'autres ne le sont jamais et ont toujours faim !

Alors, comment réduire un appétit dévorant ?

1. Pour dire STOP AUX ENVIES SALÉES :

- a. • HE de Menthe poivrée : 30 gouttes
- b. • HE de Laurier noble : 90 gouttes
- c. • HE de Citron : 30 gouttes Appliquez 2 gouttes sur vos poignets et respirez-les profondément dès que vous avez envie de vous précipiter sur le pot de rillettes ou autre aliment salé.

2. Pour dire STOP AU SUCRE :

- HE de géranium rosat : 2 gouttes sur un support (cachet neutre) à prendre lors des envies de sucre (en fin d'après-midi ou le soir). Cette HE régule aussi remarquablement une glycémie un peu élevée à raison d'une prise orale 1 fois par jours, 5 jours sur 7(en prise régulière).

3. Pour dire STOP A TOUTES LES MAUVAISES ENVIES (alimentaires, tabac)

- a. • HE de Cannelle de Ceylan écorce : 60 gouttes
- b. • HE de Girofle : 60 gouttes
- c. • HE de Néroli bigarade : 15 gouttes
- d. • HE de Mandarine verte : 60 gouttes Ce mélange vous aidera à réfréner vos envies irrépressibles de grignotage. Imbibez un mouchoir avec 3 gouttes du mélange et respirez-le dès qu'une envie de manger ou de fumer vous assaille. Vous pouvez y recourir jusqu'à 5 fois par jour.

NOUS APPRENONS DE NOS ERREURS

Résultats de recherches neurologiques

Les cellules du cerveau sont extrêmement flexibles, elles ajustent en permanence leurs connexions à la réalité.

Chaque fois que nous commettons une erreur, nos cellules s'emploient à se modifier.

Notre cerveau calcule en permanence les écarts entre l'action et les résultats. Il améliore les résultats en prévision d'un événement futur.

Les cellules nerveuses se servent de leurs erreurs inévitables pour améliorer la performance. L'échec finit par se muer en succès : Ex : Apprendre à marcher.

Les cellules du cerveau génèrent des prédictions sur ce qu'il va se passer et mesurent la différence entre les attentes et les vrais résultats.

- Prédiction cellulaire erronée = Arrêt des décharges de dopamine.
- Prédiction cellulaire positive = Récompense plaisir (connexions qui se renforcent).

Notre cerveau recherche constamment des émotions positives, il déteste les émotions négatives.

**ACCEPTER SES ERREURS POUR
POUVOIR S'AMELIORER**
Apprendre à voir ses erreurs est le point de
départ du succès

LES QUATRE PHASES D'UN VÉRITABLE CHANGEMENT

- 1) Commencez par prendre conscience de vos comportements, afin de les modifier.
- 2) Acceptez-les en conscience
- 3) Posez-vous la question de ce que vous désirez améliorer
- 4) Mettez en place ce nouveau comportement et persistez en le reproduisant encore et encore, jusqu'à ce qu'il devienne une nouvelle compétence, un nouveau mode de comportement.

La peur de l'échec inhibe l'apprentissage.

OSEZ FAIRE LE GRAND SAUT !
Métaphore du trapéziste (Olivier Clerc)

Le trapèze. À quoi tient la fascination qu'il exerce sur nous ? À cet instant très particulier où, après s'être élançé et avoir pris un maximum d'élan, l'acrobate prend le risque de lâcher prise : il se retrouve alors brièvement dans le vide, entre le trapèze qu'il vient de quitter et celui qui doit bientôt lui succéder.

C'est le moment de tous les dangers, de la chute possible, où tout le public retient son souffle, avant qu'il n'empoigne finalement le trapèze suivant qui lui permettra d'atteindre l'autre bout du chapiteau.

On n'a jamais vu de trapéziste attendre d'avoir attrapé le second trapèze d'une main pour lâcher timidement l'autre ! La transition exige de lâcher l'un totalement et de se lancer afin de saisir l'autre.

Les trapèzes sont une métaphore parlante de l'une des diverses manières de réussir un changement dans votre vie privée ou professionnelle.

Ils nous enseignent que certaines transitions ne peuvent se faire qu'à condition d'oser se lancer, de savoir lâcher prise d'une situation (d'un emploi, d'une relation), d'utiliser tout l'élan accumulé auparavant (c'est-à-dire l'énergie, les ressources à disposition) pour franchir le vide et atteindre une situation nouvelle.

C'est une prise de risque, mais un risque calculé : les trapézistes ne sont pas des têtes brûlées.

À vouloir tout sécuriser, à refuser de lâcher le premier trapèze avant de tenir le suivant dans la main, on court un autre risque, un risque caché et plus insidieux : celui de perdre tout élan, de laisser le premier trapèze ralentir et s'arrêter, de rater une occasion, de stagner et rester planté sur place.

On se retrouve alors durablement coincé à un poste, dans une relation ou une situation qui ne nous convient pas :

On a laissé passer sa chance !

**Alors, si les circonstances y sont favorables,
rappelez-vous qu'il faut parfois oser faire le
grand saut... et lancez-vous !**

TABLEAU DES STRESSEURS D'HOLMES-RAHE

Objectif : Permettre la prise de conscience du niveau de stress. Ne tenir compte que des évènements écoulés au cours des 24 derniers mois.

Stress	Echelle	
Décès d'un conjoint	100	
Divorce	73	
Séjour en Prison	65	
Décès d'un proche parent	63	
Maladies ou blessures Personnelles	63	
Mariage	53	
Perte d'emploi	50	
Réconciliation avec un conjoint	47	
Retraite	45	
Modification de l'état de santé d'un membre de la famille	45	

Grossesse	44	
Difficultés sexuelles	40	
Ajout d'un membre dans la famille	39	
Changement de vie professionnelle	39	
Modification de la situation financière	38	
Mort d'un ami proche	37	
Changement de carrière	36	
Modification du nombre de disputes avec le conjoint	35	
Hypothèque supérieur à un an de salaire	31	
Saisie d'hypothèque ou de prêt	30	
Modification de ses responsabilités professionnelles	29	
Départ de l'un des enfants	29	
Problème avec les beaux-parents	29	
Succès personnel éclatant	28	
Début ou fin d'emploi du conjoint	26	
Première ou dernière année d'étude	26	

Modification de ses conditions de vie	25	
Changement de ses habitudes personnelles	24	
Difficultés avec son patron	23	
Modification des heures et/ou des conditions de travail	20	
Changement de domicile	20	
Changement d'école	20	
Changement de type ou de qualité de loisirs	19	
Modification des activités religieuses	19	
Modifications des activités sociales	18	
Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire	17	
Modification des habitudes de sommeil	16	
Modification du nombre de réunions familiales	15	
Modification des habitudes alimentaires	15	
Voyage ou vacances	13	
Noël	12	
Infractions mineures à la loi	11	
TOTAL	//////	

**Total < à 150 points, moyenne de la population :
Surcharge pondérale conséquente ou autre maladie
liée au stress : 37% de risques**

**Total >150 et 300< points: 51% de risques d'être sujet
à une maladie liée au stress comme une obésité de
stress.**

**Total > à 300 points : 80 à 90% de
risques de subir un changement sérieux
de votre état de santé, comme des
variations de poids**

LE METIER DE COACH MINCEUR COMPORTEMENTAL et EMOTIONNEL

Le métier de coach minceur comportemental et émotionnel, consiste à accompagner nos clients, en repérant les comportements provoquant des **stress conscients ou inconscients**, qu'ils soient d'ordre physiologique ou psychologique afin d'y apporter **des actions correctives**

La pratique épigénétique est une méthode d'apprentissage qui permet de faire **remonter à la conscience tout** ce que l'on porte dans **nos gènes (transmis et vécu)** qui traduit nos comportements, nos symptômes et nos choix de vie inconsciemment.

Ce langage limbique (inconscient) permet de décrypter les alertes, qui préparent notre avenir, afin de modifier nos comportements.

Par le biais de phrases d'apprentissage ajustées à chaque situation, la méthode permet de **créer de nouveaux réseaux synaptiques** qui ouvriront d'autres chemins, mieux adaptés aux besoins de chacun.

Par répétition dans l'expérience, les ressources innées se réactiveront.

