

PACK TRANSFORMATION

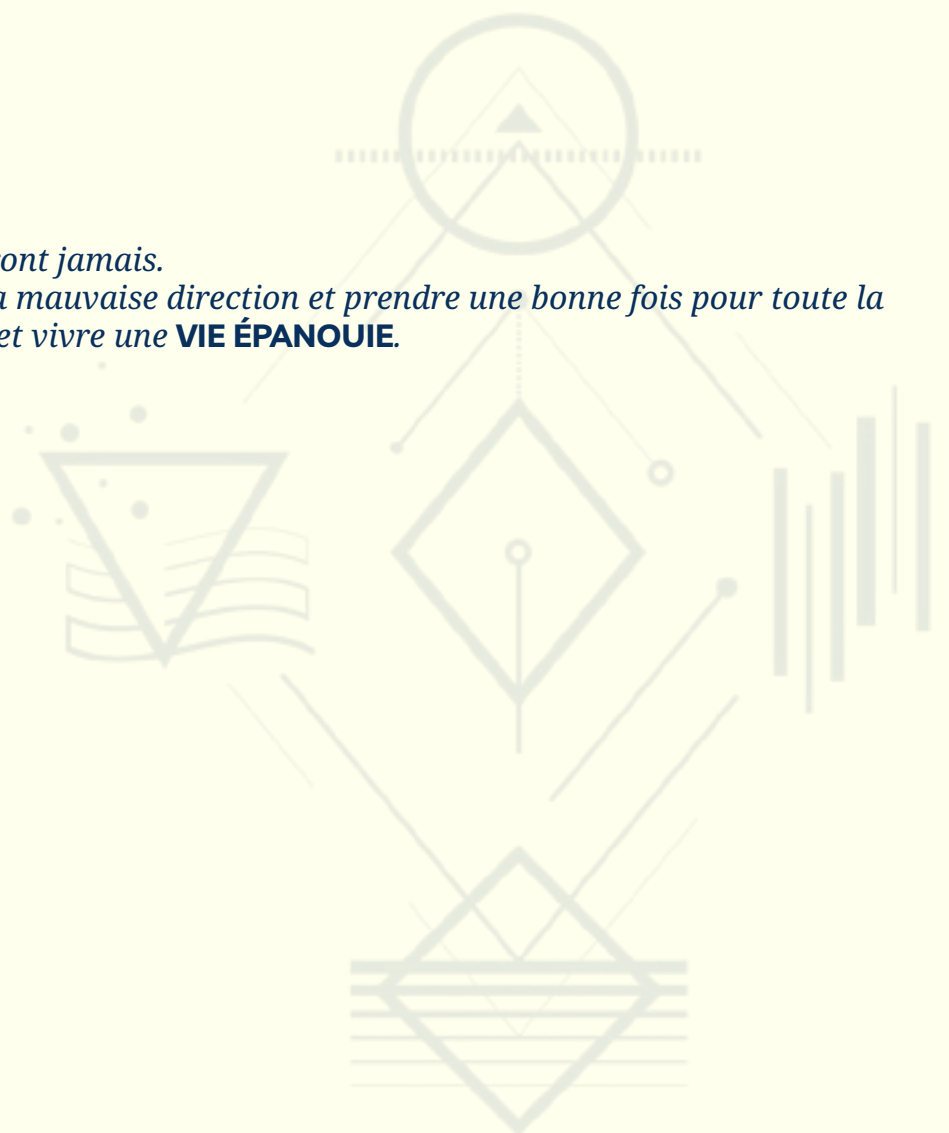
UNIT

LE CAHIER *d'exercice*

7 *Coaching pour commencer
à te **LIBÉRER** du poids*

PHYSIQUE
MENTAL
et **ÉMOTIONNEL**

*Le sport et l'alimentation ne suffiront jamais.
Autant arrêter de s'entêter dans la mauvaise direction et prendre une bonne fois pour toute la
voie pour **OSER ÊTRE SOI-MÊME** et vivre une **VIE ÉPANOUIE**.*



COACHING #1

Découvrir les
6 ÉLÉMENTS *qui*
régissent la
PERTE DE POIDS

*La **PRIORITÉ** et le **VRAI SUJET** à résoudre pour perdre du poids **DURABLEMENT** ?*

EINSTEIN disait que s'il avait 1 heure pour résoudre un problème, il passerait :

- _____ pour _____
- et _____ pour _____

Cela nous apprend que quand on cherche à perdre du poids sans _____ on ne résout jamais le vrai problème et donc on fait facilement l'effet yoyo.

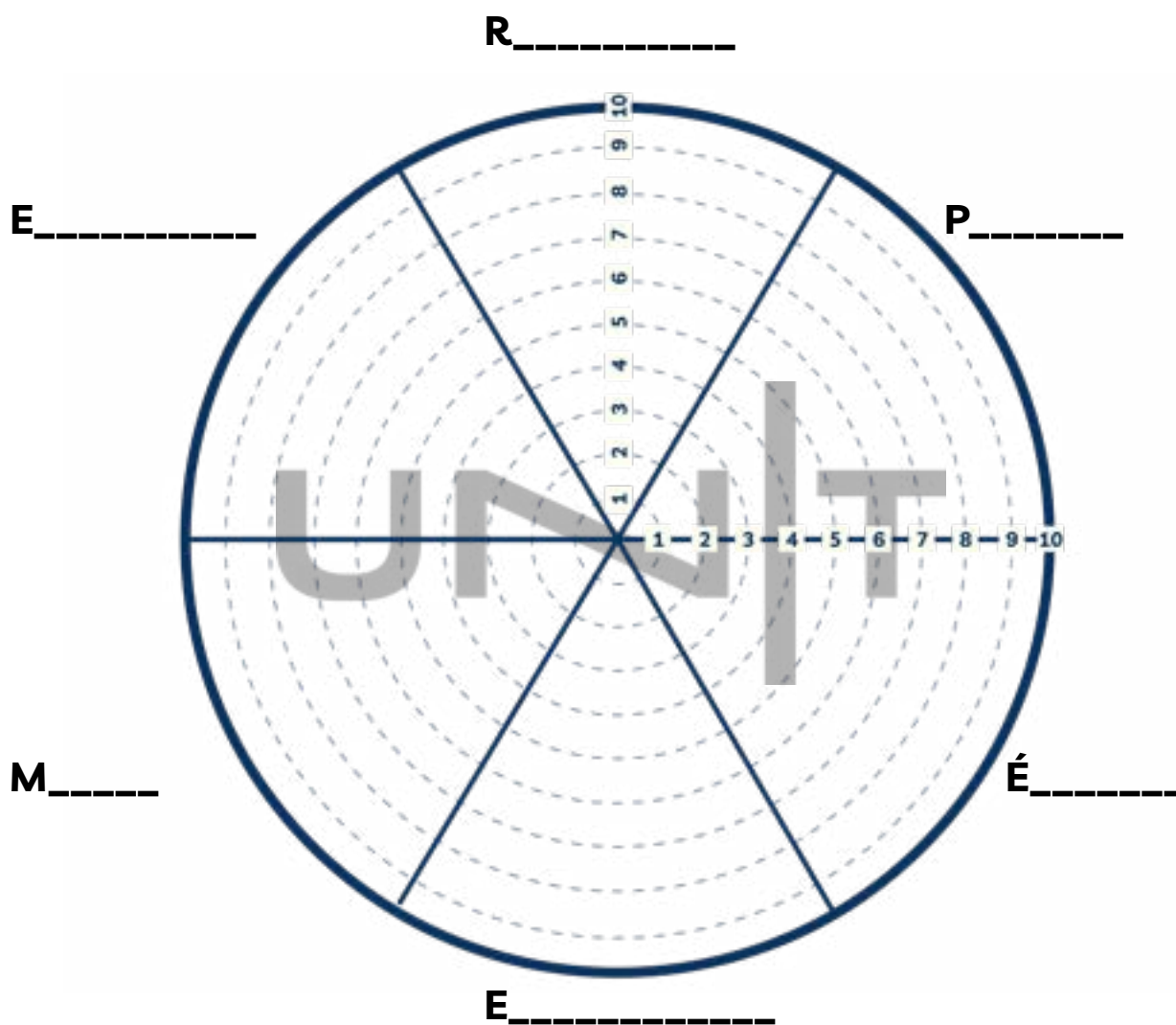
(95% des personnes subissent l'effet yoyo au bout de 3 ans)

*Réponds à cette question, selon toi, **POURQUOI** as-tu pris du **POIDS** ?*

Va chercher plus profond que juste **alimentation** et **sport**, qu'est ce qui fait que tu as + manger ? fais - de sport ? comment te sentais tu ? Creuse plus profond que d'habitude.

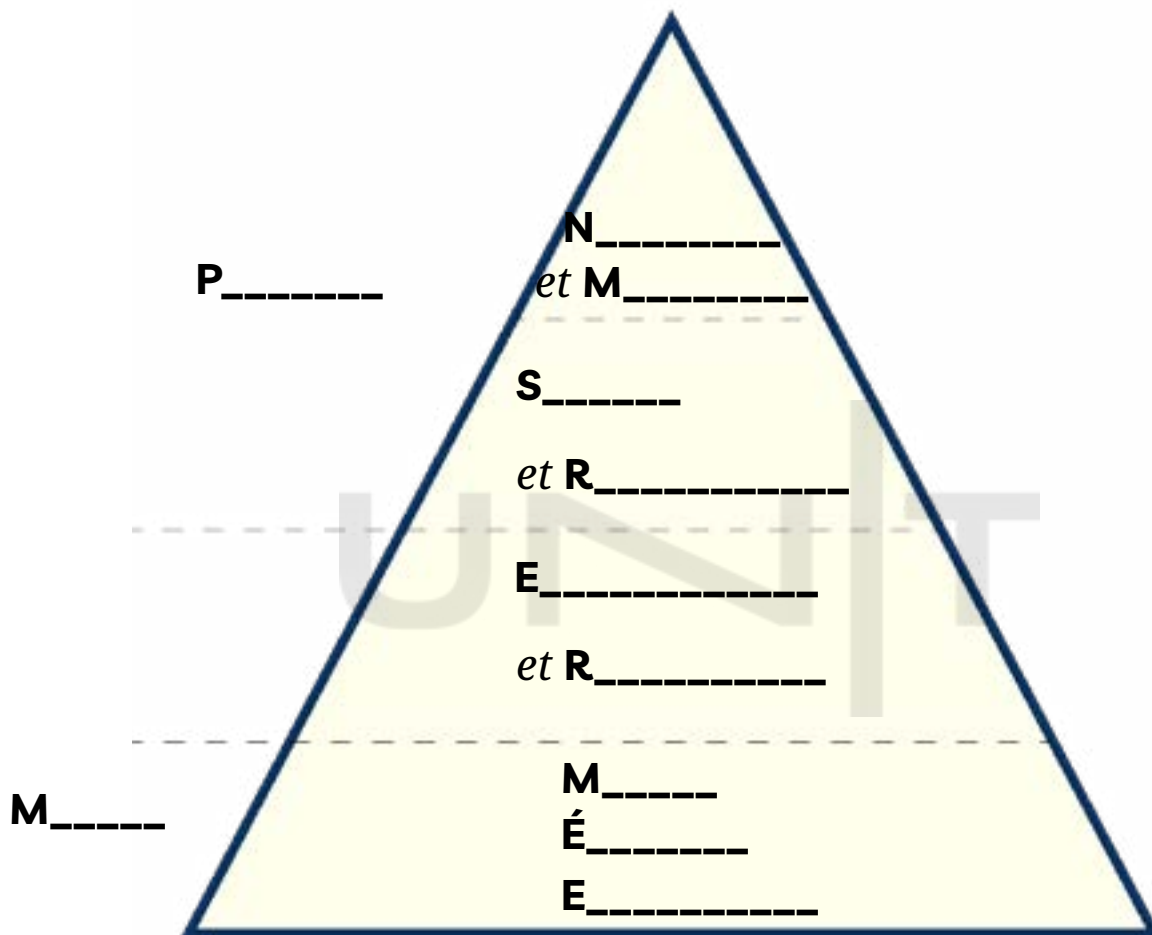
Les 6 ÉLÉMENTS qui régissent la perte de poids.

(retrouve les 6 éléments à l'aide du Coaching puis évalue chaque partie sur une échelle de 1 à 10, tu peux colorier si tu le souhaites pour le rendre encore + visible).



La **PYRAMIDE** du bien-être physique, mental et émotionnel.

En répondant à l'ensemble de ces besoins dans l'ordre (de la base de la pyramide au haut de la pyramide), le bien-être physique et psychologique d'une personne est assuré ! et donc, la perte de poids se fera naturellement et durablement.

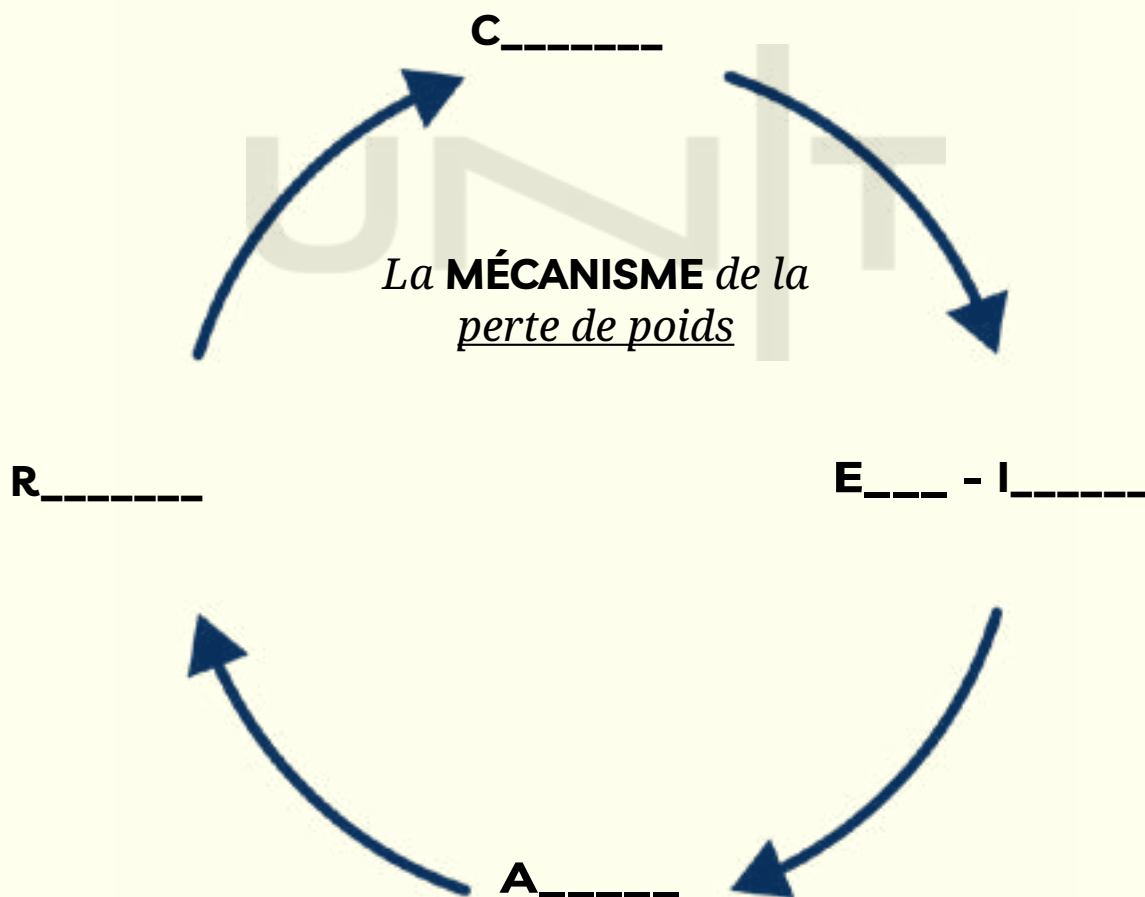


Que retiens-tu de ce **PREMIER** coaching ?

COACHING #2



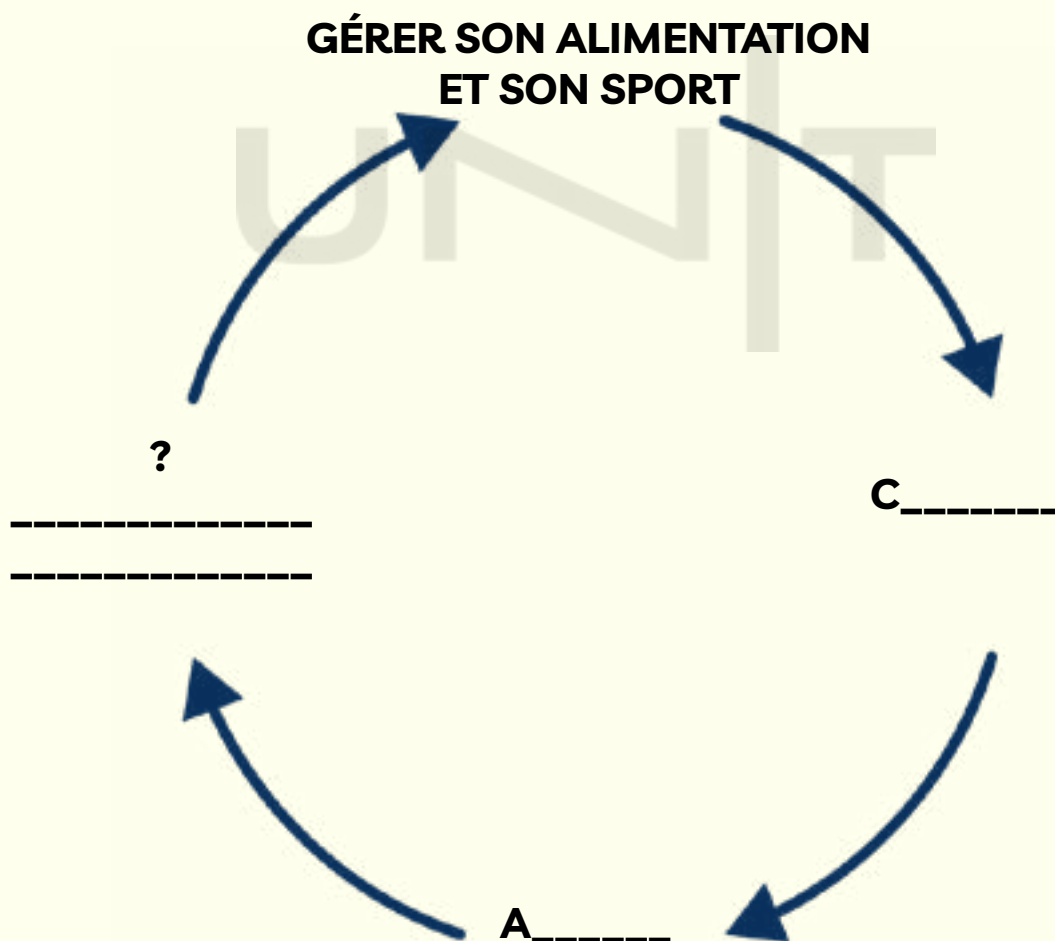
*Prêt pour
un gros
DÉCLIC ?*



*Pour ENFIN réussir à changer et obtenir des **RÉSULTATS DURABLES**
j'ai besoin de changer mes **C**_____*

(Dans le coaching #7 nous verrons le facteur principal qui permet de les changer).

Que retiens-tu sur le calcul des **CALORIES** et la réalisation de **RÉGIME** ?



DÉCOUVRIR MES CROYANCES
clique ici

*Que retiens-tu de ce **DEUXIÈME** coaching ?*



*Que retiens-tu du **QUESTIONNAIRE** sur les **CROYANCES** ?*



COACHING #3



D _____

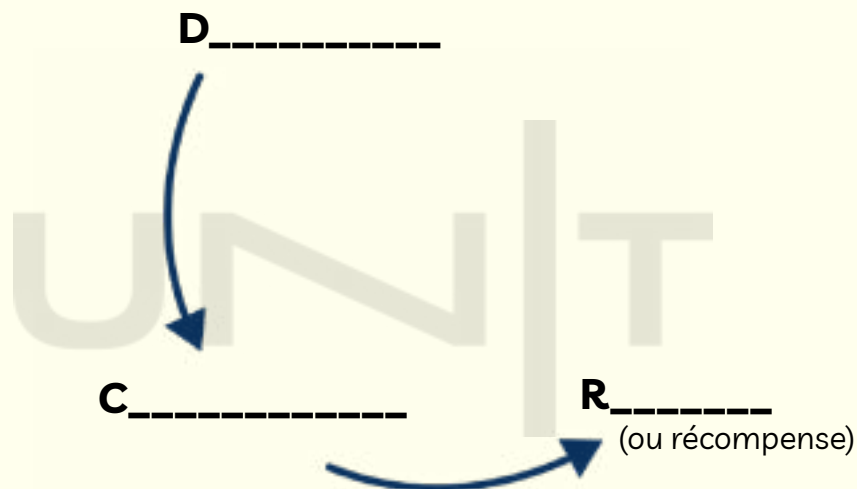
HABITUDE R _____

*Et si on prenait
le problème
À L'ENVERS ?*

Que fais-tu lorsque tu ressens une ÉMOTION DÉSAGRÉABLE ?

A large empty white rectangular box intended for the user to write their response to the question: "Que fais-tu lorsque tu ressens une ÉMOTION DÉSAGRÉABLE ?".

Le circuit d'une HABITUDE :



*Quels sont tes **D**_____ qui t'amène à avoir les **C**_____ que tu ne souhaites plus avoir ?*

Le D et le C correspondent au schéma précédent : le circuit des habitudes.

Écris ci-dessous l'ensemble des D_____ qui te viennent à l'esprit. Peu importe si c'est juste ou non, réel ou non... l'objectif est déjà de faire une liste complète et tu verras plus tard ce qui est plus ou moins juste. C'est parti !

*La **C**_____ est l'élément le plus important à défaire car si elle se manifeste après que le schéma de l'habitude ce soit déroulé, elle engendre une lutte contre soi-même qui empêche de réussir à changer durablement.*

C'est le meilleur allié des cercles vicieux, des effets yoyo, de la dévalorisation et de la baisse de confiance en soi. Elle est fondamentale à faire **TOMBER** !

La plupart du temps, si elle est présente c'est qu'on pense que le comportement de l'habitude est le P_____ alors que ce n'est qu'un symptôme.

*Nous avons besoin d'**APPRENDRE** à
E_____ nos **E**_____*

*Que retiens-tu de ce **TROISIÈME** coaching ?*

COACHING #4



*Les secrets
pour toujours
resté **MOTIVÉ***

Que retiens-tu sur la notion de **MOTIVATION** et de **DISCIPLINE** ?

Blank space for writing the answer to the question above.

Qu'est ce que ça peut changer dans ton **QUOTIDIEN**
d'avoir cette **VISION** ?

Blank space for writing the answer to the question above.

3

ÉLEMENTS ESSENTIELS *d'une motivation infaillible.*

1 METTRE DU S_____.

Du S_____ (Ordre G_____)

Du S_____ (Ordre S_____)

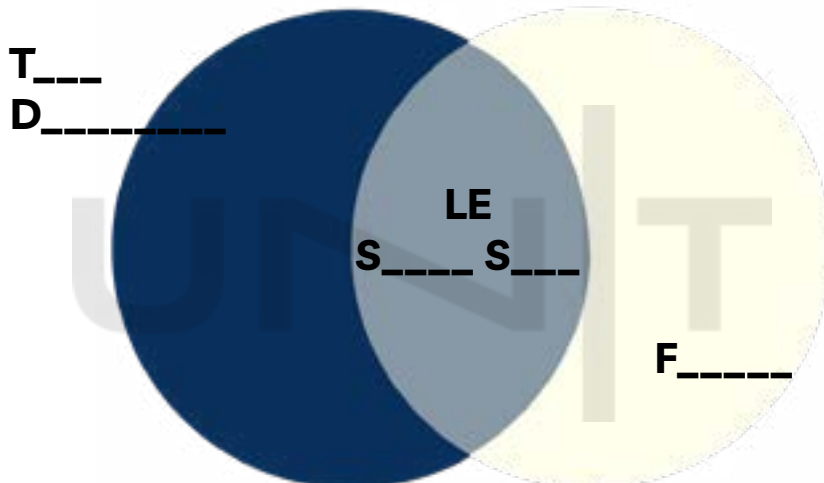
*Qu'est ce que tu veux ? Que veux-tu «**GAGNER**» ?*

*Que retiens-tu sur le fait de **PRENDRE DU TEMPS** pour soi ?*


2 LA M_____ DE F_____.

(nous en parlerons spécifiquement au coaching #5)

3 LET____ D'A_____.



Quel est cette action qui est **IDÉALE** pour toi ?



Je peux créer de la **MOTIVATION** grâce à de la **C_____** !

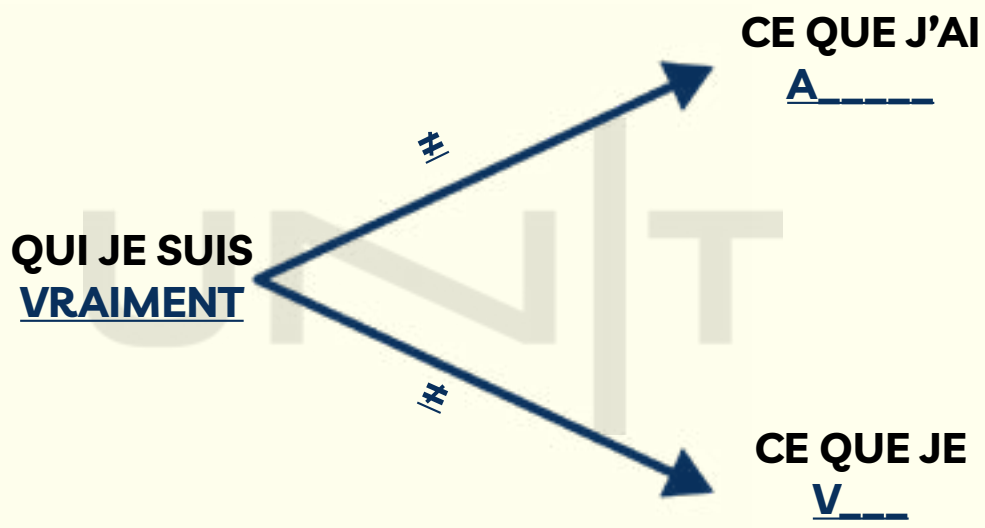
Que retiens-tu de ce **QUATRIÈME** coaching ?



COACHING #5



fais de ton **PASSÉ** une force

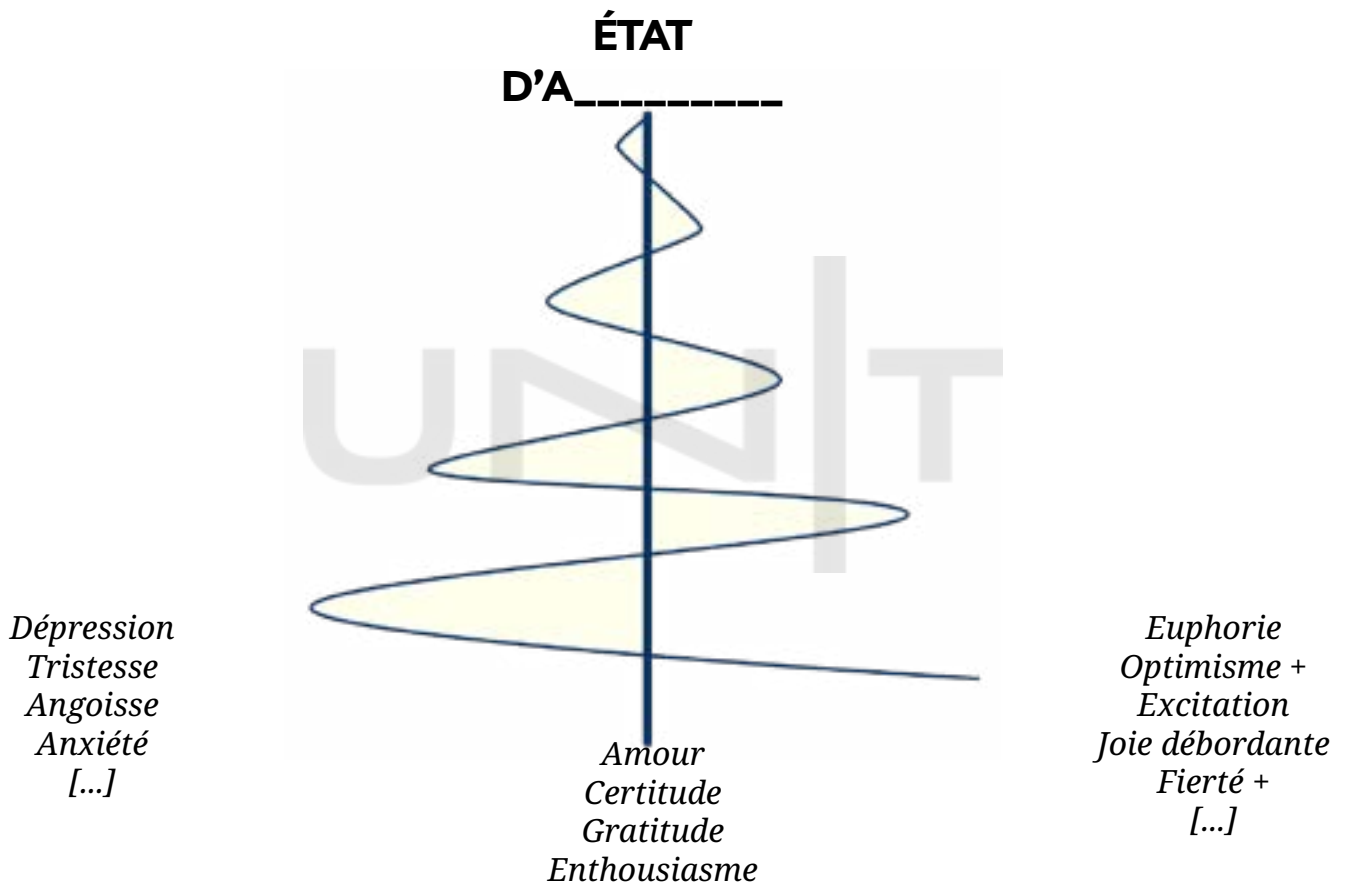


Découvrir mon **T**___ **DE P**_____ va me permettre **d'OSER ÊTRE QUI JE SUIS VRAIMENT** et de me libérer des cases que je me suis moi-même créées

Quelles sont les **COMPÉTENCES** que tu as apprises ? Quelles sont les **CASES** tu te donnes ?

Blank space for writing answers to the questions above.

L'ÉTAT que nous devons avoir pour réussir à se **LIBÉRER** du **POIDS** mental, physique et émotionnel.



Les **ACTIONS** que tu mets en place aujourd'hui t'énergisent ou t'épuisent ?

Quel **PETIT-PAS** peux-tu mettre en place ?

Que retiens-tu de ce **CINQUIÈME** coaching ?

COACHING #6



*En faire
toujours
PLUS
t'amène à
MOINS
réussir*



*Notre corps est fait pour s'**A**_____ aux **S**_____
il n'est pas fait pour «perdre du poids». Sinon, c'est ce qu'on appelle de
la **FAMINE**.*

*Notre corps s'adapte à la **C**_____ de nos **A**_____*

*Que retiens-tu sur le **STRESS** et la **CHARGE DE STRESS** ? Que se passe
t-il quand tu **DÉPASSES** cette charge ? Comment penses-tu pouvoir la
DIMINUER ?*

Fais une liste de tout ce qui **AUGMENTE** ta charge de **STRESS** au quotidien (Mécanique et Psychologique).

Qu'est ce qui est **TA PRIORITÉ** dans cette liste ?

Que retiens-tu de ce **SIXIÈME** coaching ?



COACHING #7



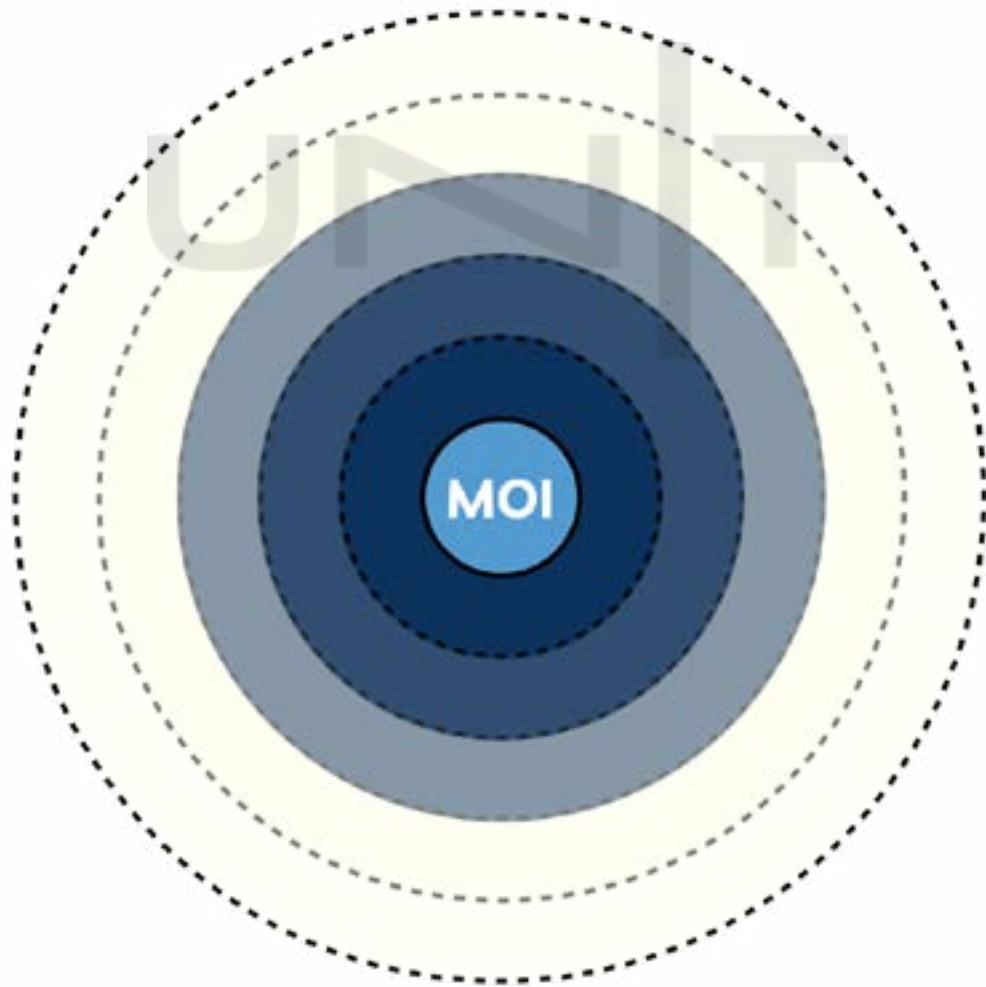
*Ne fais pas cette **ERREUR**
que j'ai fait pendant **10 ANS***

Nos résultats dépendent de la moyenne des _____ qu'on cotoie le plus souvent.

Qu'est ce qui ne m'aide pas dans mon environnement personnel ?

Qu'est ce qui ne m'aide pas dans mon environnement professionnel ?

*L'exercice **LE PLUS IMPORTANT** des 7 jours de coaching.*



*Que retiens-tu de ce **DERNIER** coaching ?*

A large white rectangular area intended for the user to write their response to the question above.