



EXERCICE DE 10 MINUTES POUR BOOSTER MA MOTIVATION ET RELANCER MA PERTE DE POIDS

Consigne : Lancer un minuteur de 10 minutes et s'autoriser à répondre en pleine conscience aux trois questions suivantes...

Qu'est ce que je décide de ne plus tolérer ?

- Exemple = Je ne tolère plus de donner à mon corps des choses qu'il n'apprécie pas.
- Exemple = Je ne tolère plus de manquer d'énergie et de ne pas assez sourire dans ma vie de tous les jours.
- Exemple = Je ne tolère plus de ne pas montrer l'exemple à ma famille, à mes enfants.
- Exemple = Je ne tolère plus de mettre toute cette énergie dans des pertes de poids qui ne fonctionnent pas sur la durée et qui affectent ma confiance en moi.
- Exemple = Je ne tolère plus de tout donner aux autres au point de m'oublier.
- Je ne tolère plus...

Pourquoi je veux me libérer de ce poids ?

- Exemple = Je veux me sentir légère et mettre des vêtements qui me plaisent...
- Exemple = Je veux reprendre confiance en moi pour rencontrer du monde...
- Exemple = Je veux penser à moi, m'aimer et avoir une relation apaisée avec mon alimentation pour augmenter mon énergie.
- Exemple = Je veux me sentir rayonnante pour ma famille.
- Exemple = Je veux avant tout me plaire et avoir une image qui me correspond et dont je suis fière...

Mon moi "idéal" ? (si je m'autorise à y croire)

-
-
-

