LÉGÈRE

J'ai faim... mais de quoi ?

Et si votre envie de manger cachait un autre besoin ?

Audio guidé & carnet d'accompagnement



Comprendre vos vraies envies

Apaiser les faims émotionnelles

Retrouver le choix et la liberté

Avancer avec douceur et bienveillance

Comment utiliser ce cahier

Vous méritez cette écoute et cette attention.

Prenez ce moment comme une pause pour vous.

- Installez-vous au calme.
- Répondez avec simplicité.
- Laissez venir ce qui est là.
- Revenez à ces pages chaque fois que vous en ressentez le besoin.

Mon intention pour ce soir

Mes petites consignes douces

- Je ralentis
- Je respire
- Je m'écoute
- Je ne me juge pas
- Je choisis la douceur



Ce que je dépose ce soir

Laisser partir ce qui a pesé sur moi aujourd'hui.

1. Ce qui a été lourd pour moi aujourd'hui…

2. Les pensées que je peux laisser partir…

3. L'émotion que j'accueille avec douceur…

4. Ce dont j'ai besoin ce soir…



Avant de manger, je m'écoute

Mieux comprendre ce qui se cache derrière l'envie.

Mon envie arrive souvent quand...

- ☐ je suis fatiguée
- ☐ je suis stressée
- ☐ je m'ennuie
- ☐ je me sens seule
- ☐ j'ai besoin de réconfort
- ☐ autre : _____

.....

.....

.....





Une question repère

Ai-je faim dans mon ventre... ou dans mon cœur ?

Ce que je remarque dans mon corps

.....

.....

.....

.....

5

Mes alternatives douces

Quand l'envie arrive, je peux choisir autre chose.

Quand l'envie arrive, je peux…

- ☐ boire une tisane
- ☐ respirer trois fois
- ☐ écrire ce que je ressens
- ☐ m'envelopper dans une couverture
- ☐ faire une petite pause
- ☐ me coucher plus tôt

Mon rituel du soir

1. Je ralentis



2. Je respire



3. Je choisis ce qui me ferait vraiment du bien



4. Je termine la journée avec douceur



Ce qui me ferait du bien ce soir…

douceur

PETITS PLAISIRS
PRENDRE SOIN DE SOI
LA GENTILLESSE

LE MOT DE MARIE

J'espère que ce cahier vous aidera à mieux comprendre
ce qui se cache derrière certaines envies de manger,
sans jugement et avec plus de douceur envers vous-même.

Prenez le temps d'avancer à votre rythme.
Chaque petite prise de conscience est déjà un pas vers
plus de liberté et de sérénité.

Et si vous ressentez le besoin d'aller plus loin,
je peux aussi vous accompagner de façon personnelle,
en présentiel ou en visio.

Avec douceur,

Marie-Laure

