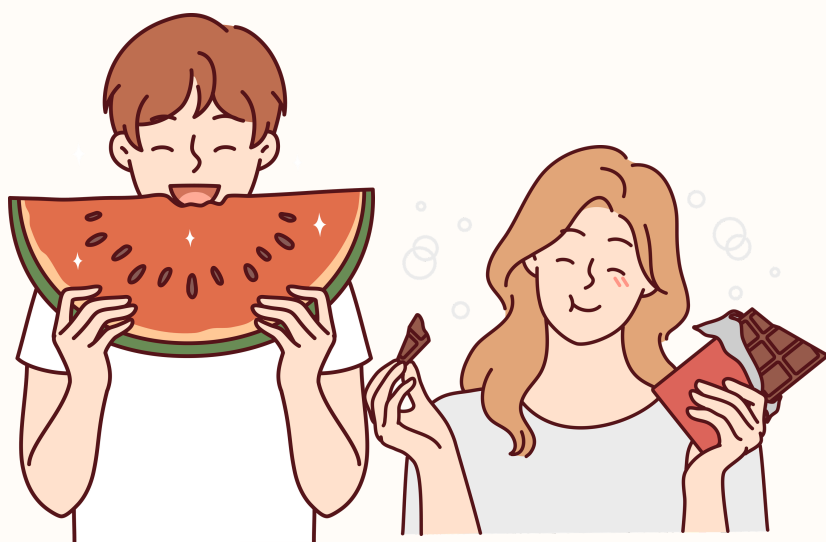


20 QUESTIONS D'INTROSPECTION

*Cheminez vers une alimentation intuitive
et un rapport au corps apaisé*



*Le Workbook de la méthode
“Corps & Conscience”*



Camille Cecchi

BIENVENUE

Cher lecteur, chère lectrice,

Bienvenue dans ce workbook, un livret dans lequel je te propose 20 questions introspectives concernant ton rapport au corps, au poids, et à l'alimentation.

Si tu lis ces lignes c'est que tu as décidé d'entamer un cheminement vers l'alimentation intuitive et que tu commences à explorer la Méthode Corps & Conscience.

Alors bravo, et merci pour ta confiance ♥

Peut-être que certain.es d'entre vous connaissent déjà ce support : Si c'est le cas réutilises plutôt le tien, c'est toujours précieux et intéressant de pouvoir comparer ce qui était, et ce qui est.

Camille

L'objectif de ce livret

Tu démarres un cheminement profond et transformateur.

Avant de te lancer dans l'exploration de toutes les ressources, tu peux prendre un moment pour toi, pour réfléchir, poser quelques mots, te poser certaines questions et peut-être même y répondre.

Ces questions d'introspection permettent de démarrer un processus de changement et de réflexion, alors bonne introspection ! ♥



1. L'INTENTION

Pour... Quoi ?

L'objectif à court terme

01

Mon intention : pourquoi est-ce que j'ai téléchargé ce livret ?

La finalité

02

Qu'est-ce que ça va me permettre d'atteindre à plus long terme ?

2. MON PARCOURS

Le chemin parcouru ♥

03

Qu'est-ce que j'ai déjà entrepris pour changer mon rapport au corps et à l'alimentation ? Quels ont été les résultats ?

(accompagnements ? thérapeutiques / nutritionnels / diététiques / coachings sportif ou autre)

04

Quels sont les antécédents et la culture dans ma famille concernant l'alimentation et la relation au corps ?

2. MON PARCOURS

Le chemin parcouru 

05

Quelles sont les périodes de ma vie où j'ai remarqué des changements importants au niveau de mon corps ou de ma relation à l'alimentation ?

Pertes ou prises de poids / pertes d'appétit ou l'inverse /
Est-ce que je fais le lien avec certains événements marquants ?

2. LES SENSATIONS

La sensation de faim

06 Est-ce que je sais reconnaître et identifier la sensation de faim ?

Oui Non

question 7 ←

→ *question 11*

07 Quels sont les signaux physiques que j'ai déjà identifiés ?

08 Est-ce que je décide de manger lorsque j'identifie que j'ai faim ?

09 Est-ce que cela m'arrive de manger en sachant que je n'ai pas faim ?

10 Si OUI : quels sont les déclencheurs identifiés ?
(contexte, émotion ...)

2. LES SENSATIONS

La sensation de faim

11

Si ce n'est pas dicté par la faim, à quel moment est-ce que je mange ?

(l'habitude ? c'est l'heure ? contexte social ?)

Notes :

2. LES SENSATIONS

La sensation de satiété

12 Est-ce que je sais reconnaître et identifier la sensation de satiété ?

Oui Non

question 13 ←

→ *question 15*

13 Quels sont les signaux physiques que j'ai déjà identifiés ?

14 Est-ce que j'arrête de manger lorsque j'identifie que je n'ai plus faim ?

15 Si ce n'est pas dicté par la satiété, à quel moment est-ce que j'arrête de manger ?

2. LES SENSATIONS

La sensation de satiété

16

Est-ce que cela peut m'arriver parfois de manger de grandes quantités sans parvenir à m'arrêter ?

(contexte, émotion... ?)

Notes :

3. EMOTIONS

Et pensées récurrentes ...

17

Quelles sont les émotions liées à l'alimentation ?

Comment est-ce que je me sens...

Avant de manger :

Pendant que je mange :

Après avoir mangé :

3. EMOTIONS

Et pensées récurrentes ...

18

Quelles sont les pensées récurrentes liées à l'alimentation et/ou à mon corps :

La petite voix dans ma tête...

Pensées positives :

Pensées douloureuses ou inconfortables :

4. COMPORTEMENTS

Et automatismes ...

19

Quels sont les comportements que je mets en oeuvre dont je veux me libérer ?

(catégoriser les aliments en bons ou mauvais / compenser par du sport ou des périodes de jeûne / vomissements / crises d'hyperphagie / autre ?)

4. ET MAINTENANT ?

Quelles ressources à ma disposition ?

Un pas après l'autre ♥

Selon l'endroit où tu te situes dans ton cheminement, certaines ressources peuvent te soutenir plus particulièrement :

« Je ne ressens pas vraiment la faim ou la satiété »

→ **Le mini-programme « Premiers Repères Faim & Satiété »** est la première étape idéale. Il te permet, grâce à une séance d'hypnose et des outils pratiques, de te reconnecter en douceur aux signaux naturels de ton corps.

« J'ai du mal à savourer mes repas et je ressens la satiété trop tard, lorsque j'ai déjà trop mangé »

→ **Le Kit Plaisir & Satiété** t'accompagne pour retrouver le plaisir de manger, retrouver la confiance dans tes sensations et ressentir la satiété au bon moment.

« Je ressens souvent des compulsions ou je mange sous l'effet des émotions »

→ **Le Kit SOS Alimentation Émotionnelle** t'aide à apaiser ton système nerveux, comprendre tes déclencheurs émotionnels et retrouver des alternatives concrètes pour te réguler sans passer par la nourriture.

« Je souhaite transformer en profondeur ma relation au corps, au poids et à l'alimentation »

→ **La Méthode Corps&Conscience intégrale** est l'accompagnement complet qui te guide pas à pas pour apaiser durablement ta relation à la nourriture, comprendre les mécanismes émotionnels et construire une sécurité intérieure solide.

4. ET MAINTENANT ?

Le chemin continue

20

Quel est le plus petit pas que je peux faire pour changer quelque chose **aujourd'hui** ?

Un pas après l'autre ♥

