



Mon guide

Je fais la paix avec mon assiette

méthode
help 

Objectif

Se connaître et comprendre son corps pour retrouver une relation sereine avec son assiette et son alimentation.
Faire de chaque repas un moment de confiance, d'écoute et de liberté.

Sommaire

INTRODUCTION

Bienvenue

LES GRIGNOTAGES : COMPRENDRE AVANT DE CHANGER

Pourquoi vous grignotez (et ce que ça dit de vous)

- Ce qui se cache derrière les grignotages
- Le tableau complet
- Le cercle vicieux des régimes
- Pourquoi la volonté ne suffit pas

LA VRAIE SOLUTION

Une approche globale et durable

- Faire la paix avec son assiette
- Pourquoi c'est différent de tout ce que vous avez essayé

PILIER 1 : L'ASSIETTE

Ce que votre corps reçoit réellement

- Ce que ce pilier explore
- Pourquoi le corps réclame parfois du sucre ou du gras ?
- Le lien avec les 4 clés

Ressources pratiques

- Mon observation du corps cette semaine
- Questions à explorer

PILIER 2 : LES ÉMOTIONS

Ce que votre monde intérieur essaie de vous dire

- Ce que ce pilier explore
- Les grands besoins émotionnels derrière l'alimentation
- Le lien avec les 4 clés

Ressources pratiques

- Ma carte des besoins émotionnels
- Journal d'observation des émotions
- Questions à explorer

PILIER 3 : L'ANCRAGE AU PRÉSENT

Installer de nouveaux automatismes dans votre quotidien

- Ce que ce pilier explore
- Comment l'inconscient apprend
- La pleine conscience au quotidien
- Les rechutes apparentes
- Le lien avec les 4 clés

Ressources pratiques

- Mes nouvelles ressources émotionnelles
- Mon plan d'ancrage

À VOUS DE JOUER !

Pas à pas

- Mon engagement envers moi-même
- Mes phrases de recentrage

CONCLUSION

Ce n'est pourtant que le début

LES EXPÉRIENCES HYPNOTIQUES

Séance : Retrouvez l'équilibre du corps

Séance : Apaiser les émotions

Séance : Ancrer une nouvelle liberté alimentaire

Vos expériences
hypnotique sur youtube



INTRODUCTION

Bienvenue

Vous tenez entre vos mains quelque chose qui va peut-être changer votre rapport à la nourriture et à vous-même. Pas par magie, pas par un nouveau régime miracle, mais parce que vous allez enfin comprendre ce qui se passe réellement dans votre corps et dans votre tête quand vous mangez.

Je suis Karine Paumier, hypnothérapeute spécialisée dans l'accompagnement des femmes qui souhaitent retrouver une relation sereine avec l'alimentation et leur corps. Depuis plus de 8 ans, j'accompagne des femmes qui se sentent prisonnières des grignotages, des compulsions alimentaires, de la culpabilité et des régimes à répétition. Des femmes qui ont souvent tout essayé, sans parvenir à retrouver durablement leur équilibre.

Si ce sujet me tient autant à cœur, c'est parce que je connais moi-même ce combat. Pendant 35 ans, j'ai lutté contre mon poids et les difficultés liées à l'alimentation. En travaillant sur les mécanismes émotionnels, les habitudes inconscientes et la relation que j'entretenais avec moi-même, j'ai progressivement retrouvé mon équilibre et perdu plus de 35 kilos.

Aujourd'hui, grâce à mon expérience personnelle et professionnelle, je sais que derrière les grignotages ou les compulsions se cachent souvent des émotions, des croyances ou des blessures qui demandent simplement à être entendues autrement.

Je ne vous propose pas un régime de plus. Je vous propose un chemin vers davantage de liberté, de sérénité et de confiance en vous. Parce que lorsque l'on comprend enfin ce qui se joue derrière l'assiette, les changements deviennent plus simples, plus naturels et surtout plus durables.

Mon objectif pour vous ?

Que vous puissiez manger librement, vous sentir bien dans votre corps, et ne plus jamais avoir à « faire régime ».

LES GRIGNOTAGES : COMPRENDRE AVANT DE CHANGER

Pourquoi vous grignotez (et ce que ça dit de vous)

♥ Ce qui se cache derrière les grignotages

Le grignotage, c'est aujourd'hui l'un des défis les plus répandus chez les femmes. Pas parce qu'elles manquent de volonté. Mais parce qu'elles portent une charge énorme : des injonctions permanentes et contradictoires, des vies à gérer sur tous les fronts, une charge mentale qui leur est quasi exclusivement réservée.

À un moment, le circuit s'emballe. Et le corps cherche instinctivement une compensation pour continuer à tenir debout malgré tout.

Ce qui complique les choses, c'est que les tensions qui nous poussent à grignoter ne viennent pas toujours de ce qui se passe aujourd'hui. Souvent, ce sont de vieux souvenirs, logés discrètement dans notre subconscient, qui remontent à la surface sans qu'on sache vraiment pourquoi.

Alors on se dit : « Si j'ai autant de mal, c'est que je manque de volonté. » Et on essaie de se contrôler encore davantage. Ce faisant, on passe complètement à côté de ce que ces pulsions essaient de nous dire.

Un grignotage n'est pas un caprice.
C'est souvent un message maladroit, répétitif,
mais un message quand même.

Murmure hypnotique ♥

L'inconscient *communique* à travers les comportements, les sensations, les envies soudaines...

Quand vous grignotez sans vraiment avoir faim, quelque chose en vous cherche à *être entendu*, pas nourri.

La première étape n'est pas de résister.
C'est de se demander : *qu'est-ce qui s'est passé juste avant ?*

♥ Le tableau complet

- ♥ Les grignotages ne racontent qu'une partie de l'histoire. Derrière se cachent souvent d'autres réalités tout aussi épuisantes.
- ♥ Le manque de temps pour manger vraiment : on avale, on court, on zappe les repas sans même s'en rendre compte.
- ♥ La fatigue chronique d'un corps qu'on presse comme un citron : il réclame du sucre et du gras pour tenir. C'est de la biochimie, pas de la faiblesse.
- ♥ L'alimentation émotionnelle : on donne tellement aux autres qu'on finit par se perdre. Et on essaie de se retrouver dans l'assiette.
- ♥ Le vide intérieur que les douceurs tentent de combler, sans jamais vraiment y arriver.

♥ Le cercle vicieux des régimes

Alors on entre dans le cycle. On mange de moins en moins pour essayer de perdre du poids. Le poids revient, d'autant plus vite que la souffrance intérieure n'a pas été entendue. On se restreint davantage. On compense. On culpabilise. Et on recommence.

Les conséquences débordent bien au-delà de l'assiette : on évite les sorties par peur du regard des autres, on n'ose plus se mettre en maillot, on souffre physiquement, on dort mal, on n'a plus d'énergie et peu à peu, on cesse de s'aimer.

Manger toujours moins réduit le métabolisme de base. Ce n'est pas la solution, c'est souvent le cœur du problème.

Murmure hypnotique ♥

Le corps est un allié, pas un adversaire. Quand il réclame du sucre ou du gras, il essaie de survivre à ce qu'on lui impose.

En hypnose, nous travaillons à restaurer la communication entre le corps et l'esprit pour que le corps cesse de crier et retrouve un état de sécurité intérieure.

♥ Pourquoi la volonté ne suffit pas

Vous avez peut-être entendu : « Il suffit de faire attention. Mangez moins, bougez plus. » Ce discours vous a sans doute donné le sentiment d'échouer encore et encore.

Et pourtant, 95 % des régimes sont voués à l'échec. La prise alimentaire n'est pas gérée par le cerveau cognitif, celui qui prend les bonnes résolutions. Elle est pilotée par le cerveau reptilien et le système limbique : les zones de la survie, de l'instinct, de l'émotion.

Lorsqu'on essaie de s'empêcher de manger alors qu'une partie profonde de nous en a fondamentalement besoin, c'est elle qui gagne. Dans 95 % des cas. Et c'est une bonne nouvelle : cela signifie que vous n'êtes pas défaillante. C'est l'approche qui l'est.

Lutter contre une compulsion avec de la volonté,
c'est comme essayer d'éteindre un feu avec une feuille de papier.
L'intention est là. Mais ce n'est pas le bon outil.

Murmure hypnotique ♥

L'hypnose et le travail sur l'inconscient agissent précisément là où la volonté ne peut pas atteindre : au niveau des automatismes, des mémoires émotionnelles, des schémas répétitifs gravés en profondeur.

On ne combat pas le comportement. On va chercher ce qui l'alimente, à la racine. Et quand la racine change, le comportement change naturellement.

LA VRAIE SOLUTION

Une approche globale et durable

♥ Faire la paix avec son assiette

- ♥ Manger de tout sans culpabiliser, vraiment.
- ♥ Arrêter de penser à la nourriture en permanence.
- ♥ Comprendre ce qui vous pousse à manger au-delà de la faim.
- ♥ Changer les choses définitivement, pas juste pendant quelques semaines.
- ♥ Intégrer une nouvelle façon de manger et retrouver votre poids santé.

♥ Pourquoi c'est différent de tout ce que vous avez essayé

Cette approche est le résultat de plus de 8 ans de recherches, de travail personnel intensif, de formations et d'expérimentations. C'est une approche globale, qui prend en compte toutes les dimensions de votre vie et de votre relation à l'assiette. Elle s'adapte à chaque histoire, parce que chaque femme est différente.

La liberté incomparable de manger ce qu'on veut,
comme on veut et de se sentir bien dans son corps.
C'est possible. Et ce n'est pas une question de volonté.

8

Votre relation à la nourriture ne se résume pas à ce que vous mettez dans votre assiette. Elle touche à votre corps, à vos émotions, à votre histoire, à votre quotidien. C'est pourquoi le chemin s'articule autour de trois piliers qui avancent ensemble, s'ajustent à votre rythme, et s'adaptent à votre histoire.

Trois piliers simples et concrets.
Pour une relation à l'assiette qui change vraiment, en profondeur.

Murmure hypnotique ♥

Une transformation durable commence toujours par un changement de regard : sur soi, sur ses comportements, sur ce qu'ils expriment.

Avant même de changer quoi que ce soit dans votre assiette, quelque chose peut commencer à bouger à l'intérieur.

C'est souvent là que tout se joue.

PILIER 1 : L'ASSIETTE

Ce que votre corps reçoit réellement

Imaginez un instant que votre corps cesse enfin de réclamer ce qui l'épuise. Et si vos envies alimentaires devenaient peu à peu des messages clairs plutôt que des combats permanents ?

Ce que ce pilier explore

Avant tout, on regarde ce que votre corps reçoit réellement. Métabolisme, digestion, thyroïde, assimilation des sucres, neuromédiateurs, chrononutrition, nutriments présents ou absents...

Votre corps a des besoins physiologiques précis. Quand ces besoins ne sont pas comblés, il cherche ailleurs : dans le sucre, le gras, les compulsions. Ce premier pilier vous arme de tous les outils nutritionnels nécessaires pour que votre corps retrouve un équilibre qui soutient, plutôt que sabote, votre relation à la nourriture.

Pourquoi le corps réclame parfois du sucre ou du gras ?

Ce n'est pas de la faiblesse. C'est de la biochimie. Quand le corps manque de certains nutriments, magnésium, tryptophane, oméga-3, vitamines du groupe B, il envoie des signaux de compensation. Et ces signaux ressemblent beaucoup à des envies incontrôlables.

De même, la fatigue chronique, le manque de sommeil ou un cortisol élevé lié au stress activent directement les circuits de récompense du cerveau et créent des envies de sucre et de gras pour compenser le déficit d'énergie.

Murmure hypnotique

Votre corps n'est pas votre ennemi. Quand il réclame, il essaie de survivre à ce qu'on lui impose.

Nourrir son corps correctement, c'est lui retirer la raison de crier.

Et quand le corps est nourri, l'esprit peut enfin entendre autre chose.

♥ Le lien avec les 4 clés

Les 4 clés vous indiquent comment manger. Ce premier pilier vous aide à comprendre ce dont votre corps a réellement besoin pour les appliquer plus facilement. En répondant à ses besoins physiologiques, vous lui permettez de retrouver progressivement ses repères naturels.

Chaque repas est une occasion d'apprendre à votre corps qu'il peut enfin être nourri, sans manquer.

>>> Vous savez maintenant pourquoi votre corps réclame parfois plus qu'il n'a réellement besoin.

La suite ne consiste pas à faire davantage d'efforts.
Elle consiste à permettre à votre corps de retrouver un sentiment de sécurité.

Maintenant, inutile de tout retenir.
Laissez votre inconscient faire sa part du chemin.

Installez-vous confortablement et laissez cette séance commencer le travail de transformation.

Retrouvez l'équilibre du corps sur youtube



RESSOURCES PRATIQUES

➔ Mon observation du corps cette semaine

Les moments où mon corps a réclamé du sucre ou du gras (heure, contexte, ce qui s'était passé avant) :

.....
.....
.....

Mon niveau d'énergie au fil de la journée (matin, après-midi, soir) :

.....
.....
.....

Ce que j'ai remarqué sur ma façon de manger cette semaine (vite, distraite, debout, sans faim...) :

.....
.....
.....

➔ Questions à explorer

- Est-ce que je mange à des horaires réguliers, ou de façon chaotique selon les journées ?
- Est-ce que je prends le temps de m'asseoir pour manger, ou j'avale en faisant autre chose ?
- Comment est mon niveau d'énergie en fin de journée — et est-ce que ça influence ce que je mange ?
- Ai-je des carences connues (fer, magnésium, vitamine D...) qui pourraient expliquer certaines envies ?



Astuce

Ce pilier peut bénéficier d'un bilan nutritionnel avec un professionnel de santé. Si vous remarquez des envies très régulières à la même heure, des fringales après les repas, ou une fatigue chronique, ces signaux méritent d'être explorés.

PILIER 2 : LES ÉMOTIONS

Ce que votre monde intérieur essaie de vous dire

Et si, derrière chaque envie de manger, il y avait simplement une émotion ou un besoin qui attend d'être entendu ? En apprenant à l'écouter autrement, vous pourriez retrouver une relation beaucoup plus paisible avec votre assiette.

Ce que ce pilier explore

On porte l'attention sur votre monde intérieur. Les émotions que vous vivez, impatience, ennui, tristesse, stress, peur, dépendance, viennent-elles d'aujourd'hui, ou d'un passé plus lointain ?

Votre « scénario originel », cette histoire intérieure qui tourne en boucle depuis l'enfance, sera doucement mis en lumière. Des étapes clés vous permettront d'identifier le vide, le manque, le trop-plein, et de commencer à les apaiser vraiment.

Pourquoi les émotions passent par l'assiette ? À un moment de votre vie, parfois très tôt, parfois progressivement, votre inconscient a appris que la nourriture pouvait remplir une fonction bien au-delà de la nutrition : calmer une angoisse, combler un vide, créer un moment de douceur dans une journée difficile, marquer une frontière entre le dehors et le dedans.

Il a trouvé une solution. Et il s'y accroche, parce que c'est ce qu'il connaît, et parce qu'elle a fonctionné. Le problème n'est pas son intention. C'est qu'il n'en connaît pas encore d'autre

Murmure hypnotique

Votre inconscient n'est pas votre ennemi. Il fait exactement ce pour quoi il a été programmé : vous protéger.

Comprendre cela change tout. Parce qu'on ne guérit pas ce qu'on combat. On guérit ce qu'on comprend.

♥ Les grands besoins émotionnels derrière l'alimentation

Derrière chaque compulsion ou grignotage, il y a souvent un besoin légitime qui cherche à être entendu. Reconnaître ce besoin, c'est la première étape pour y répondre autrement.

♥ **Le besoin de sécurité**

> se sentir stable, protégée, en terrain sûr...

♥ **Le besoin de réconfort**

> être consolée, apaisée, prise en charge avec douceur...

♥ **Le besoin d'amour et de reconnaissance**

> se sentir vue, aimée, appréciée pour ce qu'on est...

♥ **Le besoin de repos**

> s'autoriser à ralentir, à récupérer sans avoir à le justifier...

♥ **Le besoin de liberté**

> sortir des règles, des contraintes, des attentes des autres...

♥ **Le besoin de plaisir**

> ressentir de la joie, de la douceur, des sensations agréables...

Ces besoins sont légitimes. **Tous**. Sans exception.

Le problème n'est pas d'avoir ces besoins. Le problème, c'est de ne pas encore savoir comment les entendre et y répondre autrement que par la nourriture.

Certaines de nos réactions face à la nourriture ne viennent pas d'aujourd'hui. Elles viennent de loin. D'une époque où manger était associé à la fête, à la punition, à l'amour, à la récompense, à la survie...

Ces associations se sont gravées profondément. Et elles continuent d'influencer vos comportements alimentaires aujourd'hui, souvent à votre insu. Les explorer, avec douceur, sans jugement, est l'une des portes les plus puissantes vers la liberté alimentaire.

Murmure hypnotique ♥

Ce que vous vivez face à la nourriture aujourd'hui raconte peut-être quelque chose de bien plus ancien.

On ne change pas ces histoires en les combattant. On les change en les éclairant, doucement, avec bienveillance.

Le lien avec les 4 clés

Les 4 clés vous invitent à écouter votre corps. Ce deuxième pilier vous aide à reconnaître ce que vos émotions viennent parfois brouiller afin de retrouver cette écoute. En comprenant les besoins cachés derrière vos comportements alimentaires, il devient plus facile d'y répondre autrement que par la nourriture.

Chaque émotion accueillie est un peu moins
de poids porté dans votre assiette.

>>> Vous avez commencé à mettre des mots sur ce qui se cache derrière certains comportements alimentaires.

La séance qui suit vous invite à accueillir ces besoins avec davantage de douceur, afin que votre inconscient découvre progressivement d'autres façons d'y répondre.

Maintenant, inutile de tout retenir.

Laissez votre inconscient faire sa part du chemin.

Installez-vous confortablement et laissez cette séance commencer le travail de transformation.

Apaiser les émotions
sur youtube



RESSOURCES PRATIQUES

➔ Ma carte des besoins émotionnels

Évaluez, sans trop réfléchir, à quel point chacun de ces besoins est satisfait dans votre vie aujourd'hui. 1 besoin peu satisfait, 10 besoin pleinement satisfait

Sécurité (se sentir stable, protégée, en terrain sûr...)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Réconfort (être consolée, apaisée, prise en charge avec douceur...)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Amour & reconnaissance (me sentir vue, aimée, appréciée pour ce que je suis...)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Repos (m'autoriser à ralentir, à ne rien faire, à récupérer...)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Liberté (sortir des règles, des contraintes, des attentes des autres...)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Plaisir (ressentir de la joie, de la douceur, des sensations agréables...)

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Le besoin qui me touche le plus profondément en ce moment

.....
.....
.....
.....

Les situations où ce besoin est le moins comblé

.....
.....
.....
.....

➔ Journal d'observation des émotions

À remplir après un moment difficile avec la nourriture, sans jugement, juste pour observer.

Ce que je faisais juste avant :

.....
.....
.....
.....

Ce que je ressentais (tension, vide, fatigue, stress, ennui, tristesse...) :

.....
.....
.....
.....

Ce que la nourriture m'a donné dans ce moment :

.....
.....
.....
.....

Le besoin qui se cachait probablement derrière :

.....
.....
.....
.....

Ce qu'une voix bienveillante pourrait dire à la place de la voix critique :

.....
.....
.....
.....

 **Questions à explorer**

- Quels messages ai-je reçus sur la nourriture dans mon enfance ? (« Finis ton assiette », récompenses avec des bonbons, repas de fête...)
- Dans ma famille, est-ce que manger était associé à l'amour, à la contrainte, à la récompense, à la punition ?
- Y a-t-il une émotion que je n'arrive jamais à exprimer autrement que par la nourriture ?
- Qu'est-ce que je mange quand je suis seule, que je ne mangerais pas devant les autres ?



Astuce

Si les mots ne viennent pas facilement, essayez de fermer les yeux quelques instants, de poser une main sur votre cœur, et de vous demander doucement : « Qu'est-ce qui se passe là, vraiment ? » Laissez venir ce qui vient, sans le corriger.

PILIER 3 : L'ANCRAGE AU PRÉSENT

Installer de nouveaux automatismes dans votre quotidien

Imaginez que les bons choix ne demandent bientôt plus d'effort. Qu'ils deviennent peu à peu votre nouvelle façon de fonctionner, presque naturellement.

♥ Ce que ce pilier explore

Le troisième pilier ancre tout cela dans votre quotidien. Neurosciences, reprogrammation neuronale, pleine conscience, travail sur les conditionnements.

On installe progressivement de nouveaux automatismes, pour que la liberté devienne naturelle et durable. Ce pilier est celui de la mise en pratique — pas la pratique parfaite, mais la pratique régulière, douce, bienveillante.

♥ Comment l'inconscient apprend ?

L'inconscient n'apprend pas par la volonté, ni par la force, ni par la punition. Il apprend par l'expérience répétée. Par la sensation. Par l'association progressive entre un contexte, une émotion et une réponse nouvelle.

C'est une bonne nouvelle : changer n'est pas une question de mérite ou de discipline. C'est une question de répétition patiente. Chaque fois que vous choisissez une nouvelle réponse — même imparfaite, même hésitante — vous créez une nouvelle connexion dans votre cerveau.

Au début, ce chemin est étroit, peu visible. Mais à force de le parcourir, il s'élargit. Et l'ancien, peu à peu, s'efface.

Murmure hypnotique ♥

L'inconscient apprend par répétition et par expérience, pas par effort conscient.

Chaque petit pas, chaque moment où vous choisissez de vous écouter plutôt que de vous contrôler, crée une nouvelle connexion.

La régularité prime sur l'intensité. Un geste doux, répété, crée plus de changement durable qu'un grand effort ponctuel.

♥ La pleine conscience au quotidien

La pleine conscience ne demande pas une heure de méditation. Elle se pratique dans les gestes ordinaires : s'asseoir pour manger, respirer avant de commencer, remarquer les saveurs, poser la fourchette entre chaque bouchée.

C'est une façon de revenir dans son corps, dans l'instant présent, au lieu de manger en pilote automatique pendant que la tête est ailleurs. Et cette présence, même brève, change profondément la relation à la nourriture.

♥ Les rechutes apparentes

Il y aura des moments où vous penserez avoir reculé. Une compulsion intense, une semaine difficile, un retour de la voix critique que vous pensiez avoir apaisée.

Ces moments ne sont pas des rechutes. Ce sont des rappels — des occasions de mettre en pratique ce que vous avez appris, dans des conditions plus difficiles. Comme un muscle qui travaille plus fort face à une plus grande résistance.

La vraie question n'est pas : Est-ce que j'ai craqué ?
Elle est : Comment je me traite, après ?

18

♥ Le lien avec les 4 clés

Les 4 clés prennent tout leur sens lorsqu'elles deviennent des habitudes. Ce troisième pilier vous aide à les ancrer durablement dans votre quotidien. Grâce à la répétition et à de nouveaux automatismes, elles deviennent peu à peu une façon naturelle de manger plutôt qu'un effort permanent.

Ce ne sont pas les grands changements qui transforment une vie, mais les petits gestes répétés avec bienveillance.

>>> Vous connaissez désormais les bases d'une relation plus sereine avec votre alimentation.

Cette dernière séance vous aide à transformer ces découvertes en automatismes durables, afin que les changements s'installent naturellement dans votre quotidien.

Lire permet de comprendre. Vivre permet de changer. Installez-vous confortablement et laissez cette séance prolonger le travail commencé dans ce chapitre.

Maintenant, inutile de tout retenir.
Laissez votre inconscient faire sa part du chemin.

Installez-vous confortablement et laissez cette séance commencer le travail de transformation.

Ancrer une nouvelle liberté
alimentaire sur youtube



RESSOURCES PRATIQUES

➔ Mes nouvelles ressources émotionnelles

Une ressource émotionnelle, c'est tout ce qui peut vous aider à répondre à un besoin intérieur autrement que par la nourriture. L'objectif n'est pas de remplacer mécaniquement, c'est d'enrichir votre palette de réponses.

Mes ressources corporelles :

gestes, mouvements, sensations qui m'apaisent

.....
.....
.....
.....

Mes ressources émotionnelles :

façons d'exprimer ou de traverser ce que je ressens

.....
.....
.....
.....

Mes ressources relationnelles :

personnes, présences, liens qui me font du bien

.....
.....
.....
.....

Mes ressources relationnelles :

personnes, présences, liens qui me font du bien

.....
.....
.....
.....

Mes ressources symboliques :

objets, rituels, phrases, images qui m'ancrent

.....
.....
.....
.....

➔ Mon plan d'ancrage

Le besoin que je reconnais le plus souvent derrière mes compulsions :

.....
.....
.....
.....

La nouvelle réponse que je veux expérimenter cette semaine :

.....
.....
.....
.....

Le moment de la journée où je suis le plus vulnérable et ce que je peux faire concrètement :

.....
.....
.....
.....

Ma phrase de recentrage (celle vers laquelle je reviens quand c'est difficile) :

.....
.....
.....
.....



Astuce

Choisissez un seul geste pour commencer, le plus simple, le plus accessible. Un geste que vous connaissez par cœur et vers lequel vous pouvez vous tourner instinctivement. Avec 15 minutes par jour consacrées à vous reconnecter à vous-même, l'inconscient commence à réorienter vos automatismes. La régularité prime toujours sur la perfection.

À VOUS DE JOUER !

Pas à pas

Vous avez maintenant toutes les clés pour comprendre ce qui se joue entre vous et votre assiette. Vous pouvez définitivement sortir des grignotages, des régimes, de l'obsession alimentaire et être heureuse en travaillant sur ces trois piliers, en harmonie avec les 4 clés du programme.

Comment vous sentiriez-vous si tout cela était enfin apaisé ?
Si vous mangiez librement, sans y penser constamment, sans culpabilité ?

Mon engagement envers moi-même

Ce que j'ai compris sur moi-même à travers ce guide :

.....
.....
.....
.....
.....

Le pilier sur lequel je veux me concentrer en premier :

.....
.....
.....
.....
.....

Un petit geste concret que je m'engage à faire cette semaine :

.....
.....
.....
.....
.....

Ce que je me promets, non pas d'être parfaite, mais d'être présente et bienveillante envers moi-même :

.....
.....
.....
.....
.....

♥ Mes phrases de recentrage

Choisissez une ou deux phrases qui vous parlent.
Revenez-y quand la voix critique prend trop de place.

- ♥ Ce n'est pas un échec. C'est un message.
- ♥ Je peux observer sans me condamner.
- ♥ Je mérite la même douceur que j'offrirais à une amie.
- ♥ La curiosité m'ouvre là où la culpabilité me ferme.
- ♥ Je suis en train d'apprendre. Et apprendre prend du temps.

Ma phrase à moi :

.....

.....

.....

.....

.....

CONCLUSION

Ce n'est pourtant que le début

Vous voilà à la dernière page de ce guide. Et quelque chose en vous sait peut-être déjà que ce n'est pas vraiment une fin. C'est un seuil. Le début de quelque chose de différent dans votre façon d'être avec vous-même, avec votre corps, avec ce qui se passe à l'intérieur.

Mon objectif pour vous ?

Que vous puissiez manger librement, vous sentir bien dans votre corps, et ne plus jamais avoir à « faire régime ». Parce que lorsque l'on comprend enfin ce qui se joue derrière l'assiette, les changements deviennent plus simples, plus naturels et surtout plus durables.

Si vous souhaitez aller plus loin et travailler en profondeur sur les mécanismes émotionnels et inconscients à travers l'hypnose et l'accompagnement personnalisé. je suis là pour vous.

Vous méritez de manger librement. Vous méritez de vous sentir bien dans votre corps. Et ce n'est pas une question de volonté.

Vous n'avez jamais été votre problème. Votre corps n'a jamais été votre ennemi.

Il a simplement essayé, avec le moyens qu'il avait, de vous protéger.

Aujourd'hui, vous connaissez une autre voie.

Continuez à avancer, un repas, une émotion et un pas à la fois



Karine Paumier
Tel. : 06 82 04 98 84
www.methodehelp.fr