
ATELIER

CONSCIENTISER
LES ÉLÉMENTS
CLÉS

DE MA PROPRE
MOTIVATION

À PERDRE DU
POIDS

1 – Mes valeurs intrinsèques personnelles

“Je suis honnête sur ce que ma vie démontre”



2 - Ma clarté sur mon projet de perte de poids

La vie de après sa perte de poids



3 - Mon environnement favorable

Je renonce à quoi si...

je garde mon surpoids ?	j'abandonne l'envie de mincir ?
je perds mon surpoids ?	je suis focus sur ma motivation à mincir ?



4 - Mapping des interactions

	Satisfaction 0 : très insatisfait 10 : très satisfait	Quel changement ?	Impact du surpoids ? 0 : pas d'impact 10 : beaucoup d'impact
Vie amoureuse			
Vie parentale			
Vie familiale			
Vie sociale et amicale			
Vie professionnelle			
Vie sociale (activité)			
Finances			
Santé			
Vie émotionnelle			
Style de vie Quotidien			



4 - Mapping des interactions



5- Visualisation

Ecoutez la visualisation en cliquant ici

Ou flashez le Qr Code



Ecrire ci-dessous vos propos durant l'exercice

