

FICHE PRATIQUE



C'est vous le miracle, pas le régime

Beaucoup recherchent la méthode parfaite pour perdre du poids ou se sentir mieux dans leur corps. Pourtant, le véritable changement ne vient pas d'un régime, mais de vous-même. En apprenant à honorer votre corps et à l'aimer, vous enclenchez une transformation profonde et durable.

Les points clés à retenir :

#1. POURQUOI C'EST VOUS LE MIRACLE, PAS LE RÉGIME

Un régime ne peut pas remplacer la confiance en votre corps. Tant que vous pensez être "le problème", vous restez enfermée dans un schéma de culpabilité et d'auto-sabotage. Le véritable changement vient de l'intérieur, lorsque vous acceptez que votre corps est un allié, et non un ennemi.

#2. LE CORPS, UN MIRACLE À HONORER

Votre corps est une machine extraordinaire capable de s'adapter, de se régénérer et de vous maintenir en vie à chaque instant. Plutôt que de le critiquer ou de le malmener, il est essentiel d'apprendre à l'écouter et à le respecter.

#3. LA BEAUTÉ ET LES CAPACITÉS DU CORPS HUMAIN

Respiration, digestion, guérison, mouvement... Votre corps fait tout cela sans effort conscient de votre part. Plus vous l'appréciez et le soutenez avec de bonnes habitudes, plus il vous le rendra.

#4. L'IMPORTANCE DE SE RECONNECTER À SOI

Les régimes vous coupent souvent de vos sensations et de votre intuition. Se reconnecter à soi passe par une écoute attentive de ses besoins, de ses émotions et de ses ressentis corporels.

#5. LA CLÉ DU CHANGEMENT : L'AMOUR DE SOI

Aimer son corps ne signifie pas ignorer ses imperfections, mais reconnaître qu'il est un partenaire précieux. Plus vous l'acceptez et le traitez avec bienveillance, plus il devient facile de prendre des décisions alignées avec votre bien-être.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour honorer mon corps et cultiver un état d'esprit positif envers moi-même ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

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

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

