



## *L'erreur à éviter pour changer ses habitudes*

Changer ses habitudes, comme réduire le sucre, demande plus qu'un simple conseil. Une stratégie efficace inclut des étapes claires, un soutien et une approche personnalisée pour transformer durablement ses comportements.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. NE SOUS-ESTIMEZ PAS LA COMPLEXITÉ DU CHANGEMENT**

Un simple conseil, comme "arrêtez le sucre", ne suffit pas. Votre cerveau est habitué à des schémas anciens et répétitifs. Pour réussir, il faut une approche réfléchie, tenant compte de vos émotions, pensées et comportements.

#### **#2. COMPRENEZ LE TRIO CLÉ : PENSÉES, ÉMOTIONS, COMPORTEMENTS**

Vos pensées influencent vos émotions, qui déclenchent vos comportements. En changeant un de ces trois aspects (par exemple, en remplaçant une pensée négative par une plus apaisante), vous brisez le cercle vicieux et évitez les automatismes

#### **#3. ÉLABOREZ UNE VRAIE STRATÉGIE**

Un changement durable passe par un plan clair : identifier vos déclencheurs, trouver des alternatives saines, et ajuster vos objectifs au fil du temps. Testez différentes approches et adaptez-les selon vos besoins.

#### **#4. FAITES-VOUS ACCOMPAGNER**

Changer seul est difficile. Un accompagnement professionnel, comme celui d'un coach ou d'un naturopathe, peut vous guider, encourager et aider à surmonter les obstacles. Le soutien rend le parcours plus motivant et efficace.

#### **#5. SOYEZ PERSÉVÉRANT ET PATIENT**

Le changement est un processus. Pratiquez régulièrement vos nouvelles habitudes et célébrez chaque progrès. Plus vous répétez ces nouveaux comportements, plus ils deviendront automatiques et durables.



# 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 changer mes habitudes ?

.....  
.....

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 ?

.....  
.....

