



Comment apprendre à aimer son corps

Avez-vous du mal à aimer votre corps ? C'est souvent le chemin d'une vie. Après une adolescence passée avec un corset qui le déformait, j'ai développé une véritable aversion pour mon corps et j'ai dû réapprendre à l'aimer. Voici les 3 enseignements que j'ai tiré de ce cheminement.

Les points clés à retenir :

#1 JE M'AIME ET JE M'ACCEPTÉ TELLE QUE JE SUIS

Cet exercice paraît simple, mais il est extrêmement puissant. Installez-vous confortablement devant la glace et regardez-vous intensément. Puis dites à haute voix, à plusieurs reprises : "Je m'aime et je m'accepte telle que je suis". Les réactions peuvent-être intenses, mais répéter cet exercice vous aidera à vous aimer vraiment.

#2 MON CORPS EST MON MEILLEUR AMI

Même si vous ne l'acceptez-pas aujourd'hui, souvenez-vous que votre corps a toujours été là pour vous. Il essaie de maintenir son équilibre coûte que coûte, malgré la maladie ou la souffrance psychologique. Regardez-le avec gratitude.

#3 RECONNECTEZ VOUS À VOTRE PUISSANCE

Vous êtes plus puissante que vous ne l'imaginez ! Aimer son corps c'est le premier pas pour vous accepter telle que vous êtes et libérer votre rayonnement. Concentrez-vous sur ce que vous aimez chez vous et faites-les grandir.



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 bien planifier mon année ?

.....
.....

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 ?

.....
.....

