



Kilos émotionnels : comment s'en libérer ?

La faim émotionnelle est une faim des émotions et non du ventre. Ce n'est pas une faim physiologique : c'est votre état émotionnel, et non votre estomac qui appelle de la nourriture. C'est une illusion qui vous fait croire que vous avez besoin de manger pour vous sentir mieux. On entre alors dans un cercle vicieux : je me sens mal, donc je mange, je culpabilise, je me sens encore plus mal...Il faut donc le briser pour reprendre le contrôle de votre alimentation.

Les points clés à retenir :

#1 S'ÉLOIGNER DE LA SOURCE DE LA TENTATION

La première action à prendre est de vous éloigner de la source d'intérêt. Si vous êtes en colère, prête à vous jeter sur la tablette de chocolat : sortez ! Vous n'êtes pas en capacité de reprendre pleinement le contrôle, il faut donc vous éloigner

#2 BOIRE UN VERRE D'EAU

Ayez toujours de l'eau à proximité. L'eau va vous aider à vous calmer, à créer un sentiment de satiété et à prendre du recul.

#3 PRENDRE 3 GRANDES RESPIRATIONS

Après avoir bu au moins 3 gorgées d'eau, prenez le temps de respirer. Prenez trois grandes respirations, en inspirant par le nez puis en soufflant par la bouche. Cela va vous aider à vous laisser traverser par votre émotion.

#4 LA QUESTION MAGIQUE

Posez-vous la question : "Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que je peux faire d'autre que manger pour apaiser cette émotion?"



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 ?

.....
.....

