

SOMMAIRE

EFT

- Définition de l'EFT
- Gérer ses émotions
- Principe des exercices d'EFT
- Phrases Moi et Ma famille
- Phrases Moi et les Régimes
- Mes comportements alimentaires
- Mon corps et moi
- Poser ses limites
- Aimer son corps
- L'acceptation de la ménopause en EFT
- Comment se réapproprier sa vie



L'EFT qu'est ce que c'est ?

Il est temps d'adopter une approche qui considère l'individu dans sa globalité.

Peu connu du grand public, l'EFT (Emotional Freedom Techniques) s'installe de plus en plus solidement dans le macrocosme des thérapies holistiques.

Depuis plus de 25 ans, le psycho-corporelle est une thérapie brève ayant pour but de diminuer l'intensité de l'émotion et de comprendre la raison de "cette" émotion. L'EFT est une thérapie qui vient travailler sur la libération des blocages émotionnels pour finalement obtenir une perte de poids de façon durable.

Je t'explique comment se passe une séance d'EFT.



L'EFT qu'est ce que c'est ?

Histoire de l'EFT

Résumé d'un article de Patrica Carrington

L'origine de l'EFT remonte à quelle époque ? Bien que considéré comme le fondateur de l'EFT, l'EFT de M. Gary Craig trouve ses racines dans le TFT du Dr Callahan, qui trouve ses racines dans la médecine chinoise ancienne ! Pour autant que l'on sache, l'Homme s'est toujours réconforté en utilisant les mains.

L'EFT est une forme d'acupression pour libérer les émotions négatives.

C'est une méthode rapide, étonnamment efficace et facile à apprendre. Cela demande pour autant un effort particulier, c'est-à-dire la répétition.

Les résultats sont de longue durée voir même permanents et apportent un soulagement.

Il s'agit de tapoter doucement sur certains points situés sur tes méridiens. En tapotant ainsi, tout en pensant à l'évènement qui t'as dérangé ou chargé en émotion j'équilibre les méridiens perturbés.



L'EFT qu'est ce que c'est ?

Je n'enlève pas la mémoire de l'événement mais l'intensité de l'émotion.

M. Gary Craig reprend les travaux de M. Roger Callahan pour les simplifier au grand public.

Roger Callahan a perfectionné la méthode en utilisant la procédure du tapotage tout en la combinant avec la concentration sur un problème émotionnel. Voilà la naissance d'une toute nouvelle thérapie ! Il a découvert si une personne se concentre sur une peur précise en combinaison avec le tapotage. Ainsi, cette peur peut disparaître de façon définitive. C'est ce que l'on peut appeler le miracle de la minute (minute miracle). Evidemment ça ne va pas toujours aussi vite.



L'EFT qu'est ce que c'est ?

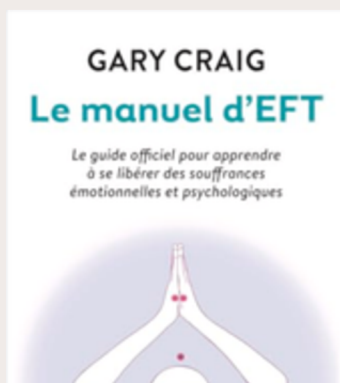
Lis ce simple témoignage pour prendre conscience de l'impact d'une simple séance d'EFT.

“

Merci Chantal, pour cette superbe séance d'EFT, qui, bien qu'éprouvante m'a permis de me libérer de poids et de récupérer en énergie. Je sens que les interactions avec ma mère ne sont plus pareilles je me détache de son regard et je n'hésite pas à recadrer quand elle part dans ces dérives il y a une affirmation plus grande de ce que je suis et un intérêt de sa part aussi sur mes activités en énergétique. Les nerfs sont retombés ce weekend un vrai contre coup de la séance d'EFT je pense. Je me sens libéré et plus aligné et ancré.

”

LISTE DES RESSOURCES



roits réservés Chantal Pochet



Gérer ses émotions

Cette fiche explicative sur les émotions est importante et doit être lue avant de passer à l'étape suivante !

L'émotion est créatrice d'un changement d'état dans le monde du vivant.

Je décède tout.

Émouvoir = é-mouvoir = mettre en mouvement.
Ce changement est vécu physiquement.

La joie, la peur, le dégoût, la colère se manifestent par l'augmentation du rythme cardiaque, la vascularisation de l'épiderme, la sueur...

Les émotions sont donc des réactions complexes qui engagent à la fois le corps et l'esprit.

L'expression de l'émotion est importante pour communiquer.

Je vais te donner 3 émotions :

1. Le langage du corps (expression facile, posture)
2. Les mots (je suis... je t'aime)
3. Les actions ou comportements (courir vers une personne, embrasser)



Gérer l'émotion

Les émotions nous servent à nous aider pour communiquer envers notre âme et les autres.

Dans son livre L'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman décrit l'émotion. Je t'invite à le lire.

La rosace des émotions
D'OÙ VIENT-ELLE ?

Les émotions peuvent être déroutantes ! Mais que dirais tu si tu pouvais les explorer dans une roue d'émotions et creuser plus profondément avec une liste d'émotions simplement puissante ? Le modèle d'émotions de Plutchik fournit un moyen logique de donner un sens aux émotions.

Après des années d'étude sur des émotions, le Dr Robert Plutchik, psychologue américain, a proposé huit émotions primaires qui servent de base à toutes les autres : la joie, la tristesse, l'acceptation, le dégoût, la peur, la colère, la surprise et l'anticipation.

Ainsi, même s'il est difficile de comprendre les 34 000 émotions distinctes, tu peux apprendre à identifier les émotions primaires et agir en conséquence. C'est cette particularité qui te sera utile pour les moments difficiles de sentiment intense, lorsque l'esprit ne peut pas rester objectif.



Gérer ses émotions

Car il fonctionne à partir d'une réponse impulsive de combat ou de fuite.

LA ROUE DES ÉMOTIONS : DÉFINITION

Il y a huit émotions primaires qui ont été coordonnées par paires d'opposées ; joie contre tristesse, confiance contre dégoût, peur contre colère et anticipation contre surprise.

L'intensité de l'émotion et la couleur de l'indicateur augmentent vers le centre de la roue et diminuent vers l'extérieur. Au centre, la terreur, par exemple devient la peur puis l'appréhension. L'extase devient la joie puis la sérénité. Les émotions secondaires sont affichées comme des combinaisons d'émotions primaires.

VOICI LES 8 ÉMOTIONS DE BASE QUE TU TROUVERAS DANS LA ROUE

- La colère,
- Le dégoût
- La peur
- La tristesse
- L'anticipation
- La joie
- La surprise
- La confiance



COMMENT LIRE LA ROUE DES ÉMOTIONS ?

Les paires d'émotions de base sont les suivantes

- Joie et tristesse
- Confiance et dégoût
- Peur et colère
- Surprise et anticipation

Les émotions de la roue peuvent être combinées comme ce qui suit :

- Anticipation + joie = Optimisme (son opposé étant la désapprobation)
- Joie + confiance = Amour (son opposé étant le remords)
- Confiance + Crainte = Soumission (son opposé étant le mépris)
- Peur + Surprise = Effroi (son opposé étant l'agression)
- Surprise + Tristesse = Désapprobation (son opposé étant l'optimisme)
- Tristesse + Dégoût = Remords (son opposé étant l'amour)
- Dégoût + Colère = Mépris (son opposé étant la soumission)
- Colère + Anticipation = Agressivité (son opposé étant la crainte)

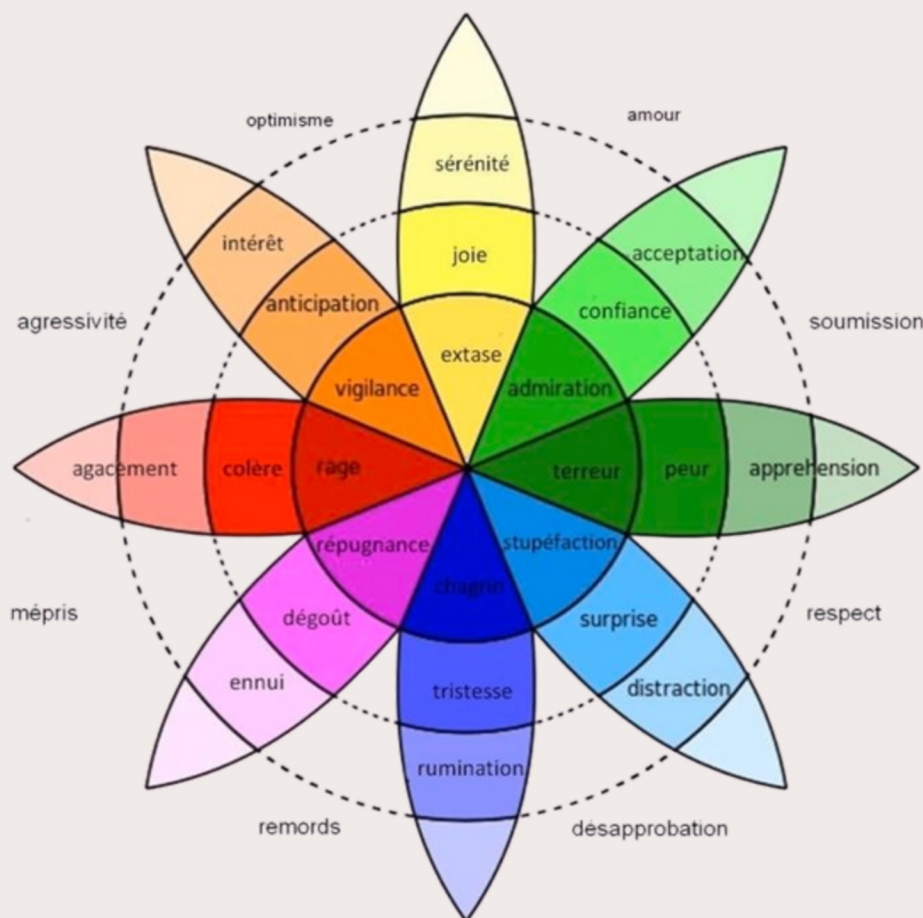


Gérer ses émotions

Je te laisse regarder attentivement la rosace des émotions qui va pouvoir t'aider dans les exercices suivants.

Les exercices qui sont indiqués sont indispensables à faire pour un travail en profondeur. Cela va te permettre de mieux comprendre tes émotions.

Et donc comprendre pourquoi tu manges tes émotions ou en prendre conscience maintenant après lecture.



Gérer ses émotions

Quand on pense émotion je ne peux que penser aux livres de :

- Natacha Calestrémé "La clé de votre énergie"
- Lise Bourbeau "les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même".

Cette thérapeute canadienne a fondé ses recherches sur les propos du neurologue Sigmund Freud fondateur de la psychanalyse. Celui-ci affirme que notre apparence physique pourrait avoir un lien avec nos émotions.

Voici un court extrait, mais je t'invite à lire son livre qui t'en apprendra davantage.

- La Blessure de Rejet

Cela se manifeste par une peur profonde d'être rejeté et abandonné.

Les personnes avec cette blessure peuvent développer des comportements de recherche constante d'approbation et de validation.

- La Blessure d'Abandon

Les personnes ayant cette blessure craignent d'être laissées seules et abandonnées.

Cela peut conduire à des comportements de dépendance émotionnelle ou à des efforts excessifs pour éviter d'être abandonné.



Gérer ses émotions

- La Blessure d'Humiliation

Les individus avec cette blessure ont une peur profonde d'être critiqués, humiliés ou dévalorisés.

Ils peuvent développer des mécanismes de défense tels que la perfectionnisme ou l'évitement de situations sociales.

- La Blessure de Trahison

Cette blessure se manifeste par la crainte d'être trahi par les autres.

Les personnes ayant cette blessure peuvent développer une méfiance excessive envers les autres et avoir du mal à établir des relations de confiance.

- La Blessure d'Injustice

Les personnes avec cette blessure sont hypersensibles à l'injustice.

Elles peuvent ressentir un besoin fort de rétablir l'équilibre et peuvent être très affectées par ce qu'elles perçoivent comme des injustices.

LISTE DES RESSOURCES

- [La fiche sur les émotions](#)
- [L'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman](#)
- [La clé de votre énergie, Natacha Calestrémé](#)
- [Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même, Lise Bourbeau](#)



Principes des exercices d'EFT

Exercices

La préparation !... 😊

A toi de jouer maintenant

Rentrons dans le vif du sujet

Revenons à notre sujet de base, ton corps et tes kilos qui bloquent.

D'abord, essaie de te questionner, soit bien concentrée et pose-toi des questions, comme par exemple :

- Quel est mon véritable problème ?
- Pourquoi suis-je en surpoids ?
- Depuis quand suis-je en surpoids ?
- Qu'est-ce qui fait que je n'arrive pas à perdre du poids ?
- Comment je me sens quand je pense à mon surpoids ?
- Comment je vois mon corps ?
- Que disent les gens sur moi ?
- Les réponses à ces questions vont t'aider à préciser ton approche. En y répondant, tu vas te centrer sur le vrai problème à traiter et tu pourras alors formuler tes affirmations telles que :
- Je n'arrive pas à perdre du poids, quoi que je fasse



Principes des exercices d'EFT

- Je mange n'importe quoi quand je suis stressé
- Je suis en surpoids depuis ma séparation avec mon conjoint

Tu vois c'est plus précis que «je n'arrive pas à mincir ». Pose-toi alors ces deux questions :

- Quand je pense à cela, qu'est-ce que je ressens ?
- Quelle est la nature de mon émotion ?
- Tu peux te servir de la Rosace des émotions pour répondre à tes questions ou écoute ta petite voix intérieure, elle ne te trompe jamais. Pour cela il faut vraiment te concentrer.

Télécharge le document en ressources pour retrouver cet exercice et noter tes réponses !

A toi de jouer 😊

Avec ces informations à ta disposition tu vas pouvoir te faire des phrases types qui se construiront toujours de la même manière.



Principes des exercices d'EFT

Avec ces informations à ta disposition tu vas pouvoir te faire des phrases types qui se construiront toujours de la même manière.

Je t'explique

La phrase que tu vas mentionner est souvent utilisée en EFT (Emotional Freedom Techniques) est appelée l'affirmation de rappel. Dans le contexte de l'EFT, cette phrase est généralement utilisée pour adresser des problèmes émotionnels ou physiques spécifiques tout en encourageant l'acceptation de soi.

L'affirmation de rappel combine l'expression du problème avec une déclaration positive d'acceptation de soi. Par exemple, dans le cas que tu vas mentionner

"Même si j'ai ce problème, je m'aime et je m'accepte profondément."

Voici quelques raisons pour lesquelles cette affirmation est utilisée en EFT :

1. Acceptation Inconditionnelle :

Elle encourage l'acceptation du "moi" si tu as des problèmes ou des dénis. Cela peut contribuer à réduire la résistance émotionnelle.



Principes des exercices d'EFT

2. Activation des Points d'Énergie :

En disant cette phrase à voix haute tout en tapotant sur les points d'acupression et simultanément sur les méridiens que l'on souhaite libérer l'énergie bloquée.

3. Combinaison du Problème et de l'Amour de Soi :

L'idée est d'intégrer la reconnaissance du problème avec un message positif d'amour de soi. Cela peut aider à transformer l'énergie négative entourant le problème en une énergie positive et rayonnante.

4. Équilibrage Énergétique :

L'EFT repose sur le concept du tapotement sur les points d'acupression pour aider à rééquilibrer le système énergétique du corps tout en le soulageant du stress émotionnel.

L'efficacité de l'**EFT** peut varier d'une personne à l'autre et certains trouvent que l'utilisation de cette phrase aide à créer un changement positif dans leur perception des difficultés.

Si tu utilises l'**EFT** et que tu trouves que cette affirmation de rappel est utile pour toi, alors je t'invite à continuer à l'intégrer dans tes exercices.



Principes des exercices d'EFT

Petit rappel, en début de ronde tu vas utiliser cette phrase :

Même si j'ai "ce problème de poids", je m'aime et je m'accepte infiniment (ou complètement)

Bien que ce soit souvent difficile à dire, il est nécessaire de dire cette acceptation de soi. Soit à voix basse si c'est trop difficile de l'entendre ou à voix haute. Vas-y à ton rythme.

Laisse venir ton affirmation celle que tu viens de citer au-dessus et joue avec ce qui te convient le mieux.

Une fois qu'elle est formulée, évalue l'intensité de ton malaise sur une échelle de 0 à 10.

0 étant l'absence d'émotion négative et 10 le maximum que tu puisses imaginer. L'intérêt est de rejoindre les niveaux 0 à 2. Tu le comprendras mieux après quelques exercices 😊

Généralement le premier chiffre qui vous vient à la tête est le bon.

Il te faut prévoir aussi une bouteille d'eau, n'oublie pas que tu vas travailler sur les énergies pour éliminer les nœuds et les toxines, il est important de boire après chaque ronde. 😊



Principes des exercices d'EFT

Je te laisse regarder attentivement le schéma ci-dessous avant de commencer ta séance.

Tu commences toujours par le point Karaté.

Les principaux points

Tu dois tapoter sur tes différents méridiens avec le bout de tes doigts (l'autoroute du corps).

Les mots que tu vas utiliser vont résonner en Toi et vont te permettre de diminuer l'intensité de l'émotion que tu ressens.

SCHEMA D'UNE RONDE

Le point Karaté se trouve sur le tranchant de la main.

1. sommet de la tête

2. entre les yeux

3. coin de l'œil

4. sous l'œil

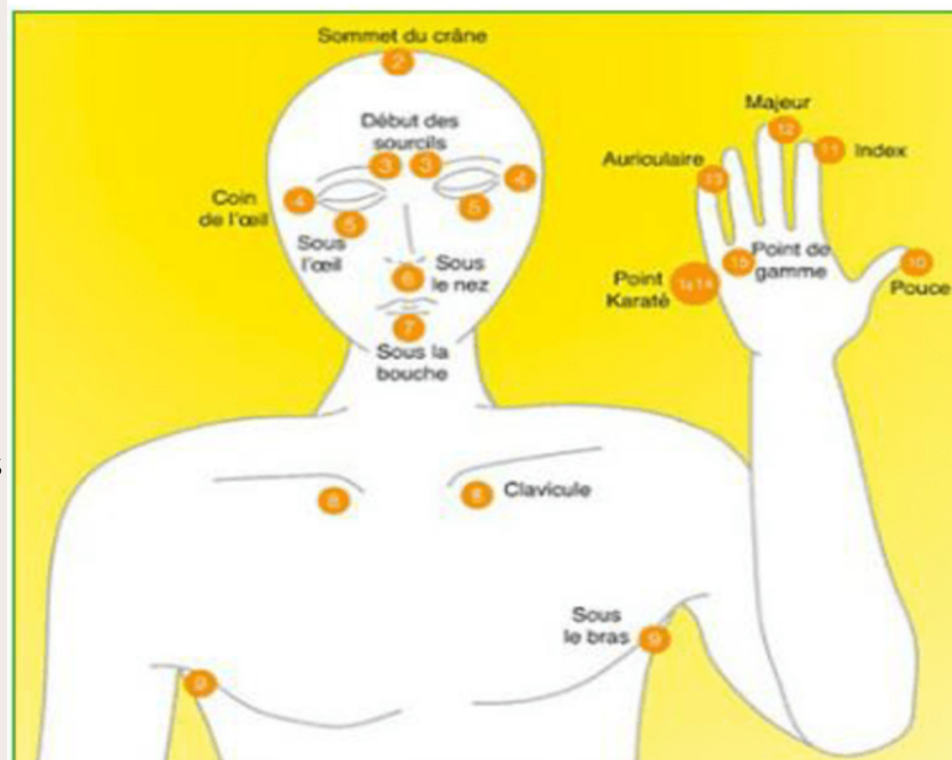
5. sous le nez

6. sous les lèvres

7. clavicule

8. sous le sein

9. sous le bras



Principes des exercices d'EFT

Tu termines par les 6 points de la main

Voilà, tu as fait une ronde, comme nous l'avons vu ensemble.

N'oublie pas de prendre une grande inspiration après chaque ronde.

Il est important **de boire un verre d'eau** après chaque ronde, tout simplement pour évacuer les toxines sur laquelle tu as travaillé.

Note tes idées et fait une ou plusieurs rondes avec tes mots 1 minute tous les jours. Allez hop ! Go à toi 😊



VOICI DES IDÉES DE PHRASES

Si tu es en panne d'idées, je sais que cela n'est pas évident au début.

Courage je suis avec toi.



Principes des exercices d'EFT

Dans les chapitres suivants, tu trouveras une liste de phrases que j'ai construites pour toi uniquement. Car je souhaite ton bien-être et ta métamorphose avant tout.

Avant de commencer les exercices, nous avons fixé ensemble ton poids idéal lors de ton 1er rdv. Note le quelque part.

Maintenant à toi d'utiliser les phrases suivantes, celles qui résonnent pour toi.

En complétant tes notes pour mieux travailler dessus.

- Même si (.....), je m'accepte totalement et complètement telle que je suis ou je m'aime totalement
- Toujours sur une échelle d'intensité de 0 à 10. Cette échelle devrait bouger dans le temps si les exercices ont été bien pratiqués au quotidien.

Je te rappelle que les exercices sont importants à suivre pour la libération de tes émotions. Ces exercices vont te permettre de te libérer et de prendre conscience de qui tu es.

On se retrouve chapitre suivant !

LISTE DES RESSOURCES

https://dlyei2z3i6k35z.cloudfront.net/8495984/66fe532bf13ba_exercice-eft-explication.pdf



Les phrases pour moi et ma famille

Exercices

Note tes idées et fait une ou plusieurs rondes avec tes mots 1 minute tous les jours.

VOICI DES IDÉES DE PHRASES

MOI ET MA FAMILLE

- Même si ma famille et moi avons des défis liés au surpoids, je m'accepte profondément et complètement.
- Même si je ressens parfois la pression sociale ou familiale à propos de notre poids, je choisis de m'aimer et de m'accepter telle que je suis.
- Même si le surpoids de ma famille peut-être une source de préoccupations, je m'accepte et je choisis de libérer ces préoccupations maintenant.
- Même si nous avons des habitudes alimentaires qui contribuent au surpoids, je m'accepte et je choisis de travailler vers des choix plus sains ensemble.
- Même si je crains que notre poids puisse influencer nos relations familiales, je m'accepte et je choisis de cultiver des liens forts basés sur l'amour et le soutien.



MOI ET MA FAMILLE (suite)

- Même si nous avons des défis en matière de santé liés au surpoids, je m'accepte et je choisis de prendre des mesures positives pour notre bien-être familial.
- Même si le surpoids de ma famille peut être un sujet délicat, je m'accepte et je choisis de communiquer ouvertement et avec bienveillance sur nos besoins et nos objectifs.
- Même si nous avons des antécédents familiaux de surpoids, je m'accepte et je choisis de créer des habitudes de vie qui nous soutiennent tous.
- Même si mon père est en surpoids (ou obèse), je n'ai pas les mêmes cellules que mes parents.
- Même si ma mère est en surpoids, je n'ai pas les mêmes cellules que mes parents.
- Même si je suis né d'une famille de gens en surpoids.
- Même si on a toujours très mal mangé dans notre famille, je ne porte pas l'histoire de ma famille dans mes gènes.
- Même si j'ai toujours eu de mauvaises habitudes alimentaires, cela ne me définit pas.



Les phrases pour moi et ma famille

Allez hop, tu ne lâches pas, je suis toujours là !

Je pense que tu as compris le montage des phrases.

Je te laisse continuer.

Je te rappelle que les exercices sont importants à suivre pour la libération de tes émotions, cela va te permettre de le comprendre et dans prendre conscience.

LISTE DES RESSOURCES

https://d1yei2z3i6k35z.cloudfront.net/8495984/66ec5ad6455ba_eft-phrase-moi-famille.pdf



Les phrases moi et les régimes

Exercices

Note tes idées et fait une ou plusieurs rondes avec tes mots 1 minute tous les jours.

VOICI DES IDÉES DE PHRASES MOI ET LES RÉGIMES

- Même si j'ai du mal à perdre du poids, je m'accepte profondément et complètement."
- Même si je ressens de la frustration à propos de mon poids, je choisis de m'aimer et de m'accepter telle que je suis."
- Même si j'ai peur de ne pas réussir à suivre un régime, je m'accepte et je choisis d'être gentil(le) avec moi-même.
- Même si je me suis critiqué(e) pour mes choix alimentaires, je choisis de m'aimer inconditionnellement.
- Même si je porte des émotions dans mon poids, je m'accepte et je choisis de libérer ces émotions maintenant.
- Même si j'ai utilisé les régimes comme une solution, je m'accepte et je choisis de trouver des moyens plus sains d'aborder mon poids.
- Même si j'ai peur de ne pas être accepté(e) en raison de mon poids, je m'accepte et je choisis de me libérer de cette peur.



MOI ET LES RÉGIMES (SUITE)

- Même si j'ai utilisé la nourriture pour gérer le stress, je m'accepte et je choisis de développer des moyens plus sains de faire face au stress."

Je pense que tu as compris le montage des phrases.

Je te laisse continuer

- J'ai déjà suivi des régimes et ça ne marche pas
- J'ai déjà suivi plusieurs régimes et j'ai toujours regrossie
- Je ne suis pas capable de suivre un régime
- J'ai tout repris le poids de mon dernier régime
- J'ai toujours repris du poids après mes régimes
- Je ne peux pas suivre un régime longtemps
- Je n'ai pas assez de volonté
- Mon conjoint ne m'aide pas



Les phrases moi et les régimes

- J'ai déjà perdu...kilos lors d'un précédent régime et je l'ai repris
- J'ai déjà perdukilos lors d'un précédent régime et j'ai repris.....kilos
- J'ai déjà perdu.....kilos lors d'un précédent régime et j'en ai repris bien plus encore

**Je te rappelle que les exercices
sont importants à suivre pour
la libération de tes émotions,
cela va te permettre de le comprendre
et dans prendre conscience**

LISTE DES RESSOURCES

https://d1yei2z3i6k35z.cloudfront.net/8495984/6707cd1a03aae_moi-et-regime.pdf



Mes comportements alimentaires

ALLEZ HOP TU NE LÂCHES PAS, JE SUIS TOUJOURS LA !

N'oublie pas le principe des phrases à se répéter

- Même si (.....), je m'accepte totalement et complètement tel que je suis ou je m'aime totalement)
- évalue ton niveau de 0 à 10. Le but est que l'intensité devienne entre 0 et 2
- bois de l'eau

MES HEURES DE REPAS

- Même si je ressens de l'anxiété à l'idée des heures des repas, je m'accepte profondément et complètement
- Même si je me sens stressé(e) à l'idée de planifier mes heures de repas, je choisis de m'aimer et de m'accepter telle que je suis
- Même si je me sens coupable quand je ne respecte pas mes heures de repas, je m'accepte et je choisis de me libérer de cette culpabilité



Mes comportements alimentaires

- Même si je ressens de la pression à propos des heures des repas, je m'accepte et je choisis de me libérer de cette pression
- Même si je lutte avec la régularité de mes heures de repas, je m'accepte et je choisis de trouver des moyens plus doux de m'organiser
- Même si j'ai des émotions négatives liées à mes heures de repas, je m'accepte et je choisis de libérer ces émotions maintenant
- Même si je me critique quand je ne mange pas aux heures prévues, je m'accepte et je choisis de m'aimer à chaque repas, peu importe l'heure
- Même si je ressens du stress autour des heures de repas, je m'accepte et je choisis de trouver un équilibre plus paisible



Mes comportements alimentaires

Et encore d'autres phrases

- Même si...Je ne me mets jamais à table pour manger je m'accepte totalement et complètement
- Même si...Je regarde la télé en mangeant je m'accepte totalement et complètement
- Même si Je ne mange pas pourtant beaucoup
- Même si Les gens s'étonnent de mon surpoids car je mange peu
- Même si Je ne peux pas me retenir de manger beaucoup pendant les repas
- Même si Je ne peux me retenir de me resservir systématiquement les plats que j'aime
- Je ne peux me retenir de manger tout le temps
- Je prends le goûter avec mes enfants ou quand je rentre du travail



JE MANGE TOUT LE TEMPS

- Je mange trop rapidement
- Je grignote sans arrêt, je ne peux pas m'empêcher de grignoter en regardant la télé
- Je ne peux m'empêcher de manger lorsque la nuit tombe
- Je ne peux me rendormir si je n'ai pas pu manger quelque chose avant
- Je me réserve des petites gâteries dans mes placards pour mes envies
- Je me mange lorsque je suis contrarié
- Je mange lorsque je me sens triste
- Je mange lorsque je suis anxieuse



JE MANGE LORSQUE JE M'ENNUIE

- Je manque lorsque je suis insatisfaite de moi
- Je mange lorsque je suis insatisfaite de ma vie
- Je mange lorsque je suis insatisfaite de ce que j'ai fait
- Je mange pour me punir
- Je mange lorsque je subis trop de contrainte
- Je ne peux m'empêcher de manger du chocolat (ou autre)

Je suis toujours là, ne lâche pas.

C'est la répétition qui donnera du résultat

- Même si je me sens souvent attiré(e) par le chocolat, je m'accepte profondément et complètement
- Même si je ressens souvent un besoin irrésistible de manger du chocolat, je choisis de m'aimer et de m'accepter telle que je suis



Mes comportements alimentaires

- Même si je me sens coupable après avoir mangé du chocolat, je m'accepte et je choisis de me libérer de cette culpabilité
- Même si je m'octroie souvent du chocolat pour me reconforter, je m'accepte et je choisis de trouver des moyens plus sains de prendre soin de moi
- Même si je lutte avec ma relation au chocolat, je m'accepte et je choisis de libérer ces émotions maintenant
- Même si j'ai des émotions négatives liées à la consommation de chocolat, je m'accepte et je choisis de m'aimer à chaque étape de ce processus
- Même si je me critique quand je succombe à l'envie de chocolat, je m'accepte et je choisis de développer une relation plus paisible avec cette tentation
- Même si le chocolat est souvent une échappatoire pour moi, je m'accepte et je choisis de trouver des moyens plus sains de faire face au stress



Mes comportements alimentaires

Ces phrases te permettront de gérer les difficultés suivantes :

- Je ne peux contrôler la quantité de chocolat lorsque je commence à en manger
- J'ai des compulsions
- J'aime les sucreries, elles me hantent et je finis toujours par en manger
- J'estime en avoir besoin en urgence
- Je suis désespéré de ne pouvoir manger mes aliments favoris je ne peux pas me concentrer sans me bourrer de sucreries (ou autres)
- Je dois toujours avoir quelque chose à grignoter sous la main
- Je sens que je perds le contrôle de mes envies de manger. Je mange quand je suis frustré
- Les régimes me frustrant
- Je ressens un vide sans mon alimentation favorite



JE MANGE POUR M'OCCUPER LORSQUE JE SUIS SEULE

- Même si je mange souvent quand je suis seule, je m'accepte profondément et complètement
- Même si je ressens un besoin de combler le vide avec de la nourriture quand je suis seule, je choisis de m'aimer et de m'accepter telle que je suis
- Même si je me sens souvent seule et que la nourriture devient une compagnie, je m'accepte et je choisis de trouver des moyens plus sains de me connecter avec moi-même
- Même si je lutte avec mes habitudes alimentaires quand je suis seule, je m'accepte et je choisis de libérer ces émotions maintenant
- Même si manger quand je suis seule est devenu un réflexe, je m'accepte et je choisis de développer une relation plus consciente avec la nourriture



Mes comportements alimentaires

- Même si je ressens souvent le besoin de me reconforter avec de la nourriture quand je suis seule, je m'accepte et je choisis de m'engager dans des activités positives qui nourrissent mon esprit
- Même si je me critique après avoir mangé seule, je m'accepte et je choisis de m'aimer à chaque étape de ce processus
- Même si je ressens souvent le besoin de manger quand je me sens seule, je m'accepte et je choisis de trouver des moyens plus sains de faire face à la solitude

Ces phrases te permettront de gérer les difficultés suivantes :

- L'alimentation (le chocolat, les biscuits etc... sont mes meilleurs amis
- Je compte sur l'alimentation pour neutraliser ma solitude
- L'alimentation est un antidote à l'abandon ressenti



Mes comportements alimentaires

- Même si je compte sur la nourriture pour m'apaiser
- Même si mes émotions ont conduit ma façon de manger
- Même si j'ai besoin de me remplir pour être bien
- Même si je n'arrive pas à gérer mon anxiété sans manger trop
- Même si je mange trop chaque fois que je me sens énervé
- Même si la nourriture me calme, j'ai toujours envie de manger

**Je suis toujours là, ne lâche pas
C'est la répétition qui donnera du résultat**

- J'ai besoin de manger un « tout doux » lorsque je suis contente de moi
- Je mange pour me récompenser après une tâche difficile



Mes comportements alimentaires

- Je mange pour me récompenser
- J'ai toujours eu une sucrerie en récompense lorsque j'étais enfant
- J'ai du mal à suivre mon changement d'alimentation quand je suis invitée
- Même si j'ai du mal à changer mon alimentation quand je suis invitée, je m'accepte profondément et complètement
- Même si je ressens de l'anxiété à l'idée de manger différemment en société, je choisis de m'aimer et de m'accepter telle que je suis
- Même si je lutte avec le changement de mon alimentation lors des invitations, je m'accepte et je choisis de libérer cette tension maintenant
- Même si je me sens gênée de demander des modifications de plat lors d'une invitation
- Je m'accepte et je choisis de trouver des moyens plus confortables de manger en société



Mes comportements alimentaires

- Même si je crains les réactions des autres lorsque je modifie mon alimentation, je m'accepte et je choisis de m'autoriser à prendre des décisions alimentaires qui me conviennent
- Même si je me sens limitée dans mes choix alimentaires lors des invitations, je m'accepte et je choisis de trouver des alternatives qui me nourrissent de manière saine et satisfaisante
- Même si je crains d'être jugée pour mes choix alimentaires lors des invitations, je m'accepte et je choisis de me libérer de cette crainte
- Même si je trouve difficile de changer mon alimentation en présence des autres, je m'accepte et je choisis de développer une relation plus détendue avec la nourriture en société



Mes comportements alimentaires

- Même si... C'est dur de faire attention lorsque les autres se goinfrent
- Je ne veux pas frustrer mon hôte en refusant des plats
- S'amuser autour d'un repas est convivial
- Je grignote lorsque je ne suis pas à l'aise en société
- Je n'arrive pas à dire non

LISTE DES RESSOURCES

https://d1yei2z3i6k35z.cloudfront.net/8495984/6707cd1a03a0e_moi-et-regime.pdf



Moi et mon corps

Voici une autre étape à passer sur ton corps et son histoire

N'oublie pas le principe des phrases à se répéter

1. Même si (.....), je m'accepte totalement et complètement tel que je suis ou je m'aime totalement)
 2. Evalue ton niveau de 0 à 10. Le but est que l'intensité devienne entre 0 et 2
 3. Bois de l'eau
- Même si j'ai du mal à accepter mon corps, je m'accepte profondément et complètement
 - Même si je me critique souvent en regardant mon corps, je choisis de m'aimer et de m'accepter tel(le) que je suis
 - Même si je ressens de la frustration à propos de certaines parties de mon corps, je m'accepte et je choisis de libérer cette frustration



Moi et mon corps

- Même si je compare mon corps à des normes irréalistes, je m'accepte et je choisis de me libérer de ces comparaisons
- Même si j'ai du mal à reconnaître la beauté de mon corps, je m'accepte et je choisis de voir la beauté en moi
- Même si je me sens souvent en conflit avec mon corps, je m'accepte et je choisis de cultiver une relation plus aimante
- Même si je porte des émotions négatives dans mon corps, je m'accepte et je choisis de libérer ces émotions maintenant
- Même si je me sens parfois déconnecté(e) de mon corps, je m'accepte et je choisis de travailler vers une connexion plus profonde
- Même si....J'ai peur de devenir mince
- Je ne peux m'imaginer autrement qu'avec toute ma graisse
- Je crains d'être toute ridée si je mincis
- J'ai peur de paraître plus vieille si je perds du poids



Moi et mon corps

- J'ai peur de ne pas arriver à me stabiliser
- J'ai peur que l'on ne me reconnaisse pas dans la rue, j'ai peur de perdre ma carapace

:

Ces phrases te permettront de gérer les difficultés suivantes :

- J'ai besoin de ma carapace
- J'ai peur de ne plus me sentir en sécurité si je perds mon surpoids
- J'ai peur de susciter plus d'attention
- J'ai peur de susciter plus d'attrance
- Mon surpoids me permet de me tenir à une distance convenable de certains dangers
- J'ai peur de ne plus être la même personne si je me déleste de mon poids
- Je me sens trop laide comme
- Je me sens trop grosse
- Je me sens bouffi
- J'ai un gros ventre



Moi et mon corps

- J'ai des grosses cuisses
- J'ai plein de graisse
- Je suis trop lourde
- Je suis maladroite
- Je n'ai plus conscience de l'espace
- Je me cogne partout
- Je suis grasse, je ne suis pas habile, je me sabote tout le temps

BONJOUR MON CORPS OU LETTRE A MON CORPS

- Même si je me suis mal occupée de toi je veux te dire aujourd'hui, combien je te remercie de m'avoir accompagné sur les multiples chemins de ma vie. Je m'aime de je m'accepte totalement
- Même je ne t'ai pas toujours accordé l'intérêt, l'affection, ou simplement le respect que tu mérites. Je m'aime et je m'accepte totalement



Moi et mon corps

- Même si je t'ai souvent ignoré, maltraité, matraqué de regards indifférents de silences pleins de doutes, de reproches violents. Je m'aime et je m'accepte totalement
- Même si tu as été pour moi un compagnon dont j'ai le plus abusé, que j'ai trahi. Je m'aime et je m'accepte totalement
- Même si aujourd'hui, je te découvre, un peu ému avec tes cicatrices secrètes, ta lassitude, tes émerveillements et tous tes possibles. Je m'aime et je m'accepte totalement
- Même si je me surprends à t'aimer avec des envies de te câliner, de te choyer, de te faire des cadeaux simples de dessiner des fleurs sur ta peau, de t'offrir Mozart, de te donner les rires du soleil, de t'introduire aux rêves des étoiles. Je m'aime et je m'accepte totalement
- Même si aujourd'hui mon corps, je veux te dire que je te suis fidèle malgré moi, mais dans l'acceptation profonde de ton amour. Je m'aime et je m'accepte totalement



Moi et mon corps

- Même si, j'ai découvert que tu m'aimais que tu prenais soin de moi, que tu étais vigilant et étonnamment présent dans tous les actes de ma vie. Je m'aime et je m'accepte totalement
- Même si mon corps, maintenant que je t'ai rencontré, je ne te lâcherai plus. Nous irons jusqu'au bout de notre vie commune. Je m'aime et je m'accepte
- Même si je ne t'ai pas écouté, nous vieillirons ensemble. Je m'aime et je m'accepte totalement

**Réapprends à aimer ton corps
sans qui tu n'existerais pas !**

LISTE DES RESSOURCES

https://d1yei2z3i6k35z.cloudfront.net/8495984/6707cd1a03aae_moi-et-regime.pdf



Poser mes limites

Voici une autre étape à passer sur ton corps et son histoire

N'oublie pas le principe des phrases à se répéter

1. Même si (.....), je m'accepte totalement et complètement tel que je suis ou je m'aime totalement)
2. Evaluate ton niveau de 0 à 10. Le but est que l'intensité devienne entre 0 et 2
3. Bois de l'eau

APPRENDRE A DIRE NON

S'autoriser à dire non, c'est apprendre à respecter ses désirs et ses besoins.

En connaissant tes propres limites, de ce que tu es prête ou pas à faire en fonction de toi et pas des autres pour prendre conscience de ta légitimité.

Dès qu'une situation se présente à toi et que tu es dans l'incapacité de dire non, note toutes tes frustrations, émotions rencontrées, sans oublier les pensées automatiques du genre « il va se mettre en colère parce que je refuse le gâteau qu'elle m'offre elle a tellement mis d'amour dedans que je ne peux pas refuser.



Poser mes limites

Avec le recul, analyse les raisons qui ont poussé à dire OUI.

Sont-elles justifiées ?

Exercices pour aller plus loin,

Remplace dans toutes tes phrases « **oui mais** » par un simple « **non** » et découvre que les choses sont plus simples. Observe ton interlocuteur.

Prends surtout l'habitude de ne pas te justifier tout le temps.

Enfin, sache qu'il est aussi toujours possible de négocier, mais que si tu es en meilleure posture pour le faire et surtout si tu sais dire **NON** maintenant.

N'hésite pas à noter tes idées !

VOICI DES PHRASES QUI VONT POUVOIR T'AIDER :

JE NE SAIS PAS DIRE NON

- Même si j'ai du mal à dire non aux régimes, je m'accepte profondément et complètement.
- Même si je me sens souvent obligé(e) de suivre un régime, je choisis de m'aimer et de m'accepter telle que je suis.



Poser mes limites

- Même si la pression sociale me pousse à suivre des régimes, je m'accepte et je choisis de libérer cette pression.
- Même si je me critique quand je ne suis pas sur un régime, je m'accepte et je choisis de me libérer de cette critique.
- Même si dire non aux régimes peut déclencher des peurs en moi, je m'accepte et je choisis de libérer ces peurs.
- Même si j'ai du mal à rompre avec la mentalité des régimes, je m'accepte et je choisis de développer une relation plus saine avec la nourriture.
- Même si je crains d'être jugé(e) pour ne pas suivre de régime, je m'accepte et je choisis de me libérer de cette crainte.
- Même si j'ai du mal à dire non aux régimes, je m'accepte et je choisis de prendre des décisions alimentaires basées sur ce qui est bon pour moi, et non sur des régimes restrictifs.
- Même si...Je ne sais pas refuser



Poser mes limites

- Je ne supporte pas que l'on me dise ce que je dois faire plus on me dit que je dois maigrir et plus je grossis
- Plus on me dit que je dois maigrir et plus j'ai faim
- Plus on me dit que je dois maigrir et plus j'ai envie de manger
- Je n'aime pas que l'on dirige ma vie.

Dépasse les paliers ou poids de mémoires

Exemple : tu restes bloqué sur un poids de mémoire. (relier à une étape de ta vie)

Poids de mémoire = un poids qui est relié à un souvenir de ton histoire.

Ces moments où le poids refuse de baisser malgré les efforts faits !

C'est toujours les mêmes que dans mes régimes précédents.

Psychologiquement, je bloque aux mêmes moments avec la peur de reprendre mon poids et là encore plus qu'à l'accoutumée, car je sentais très fort que cette fois ma perte de poids s'annonçait définitive et je ne voulais pas que quoi que ce soit me fasse mentir.



Poser mes limites

Là aussi les tapotements d'EFT vont avoir raison de tes angoisses.

Ah ! toi de jouer ... TU ES CAPABLE 😊

- Même si je reprends tout le poids que j'ai perdu ...
- Même si je n'arrive jamais à perdre toute ma graisse de réserve ...
- Même si je ne peux plus mettre mes nouvelles affaires ...
- Même si refaire une garde-robe coûte cher ...
- Même si je ne peux pas descendre plus bas que mon poids actuel de ...
- Même si mon poids ne fait jamais moins de ...
- Même si je ne sais pas ce qui m'empêche de continuer à maigrir ...
- Même si je mange trop de pain ...
- Même si j'ai du mal à éliminer ce que je mange ..
- Même si je ne bois pas assez d'eau ...
- Même si j'en ai marre d'être au régime ...
- Même si je bloque au même poids qu'à ma grossesse ...



Poser mes limites

- Même si j'ai repris le poids de l'époque où mon père est décédé ...
- Même si je me suis sentie abandonnée lorsque mes parents se sont séparés
- Même si j'ai peur de reprendre le poids que j'ai perdu ...
- Même si j'ai peur de subir un nouvel échec ...
- Même si j'ai peur de ne pas pouvoir subvenir à nos besoins ...
- Même si je n'avais plus aucun soutien financier du père de Jacques ...
- Même si j'ai vraiment eu peur de ne pas arriver à m'en sortir ...
- Même si je ne supportais pas de vivre dans cet appartement vide ...
- Même si j'ai peur d'être privée de nourriture par manque d'argent ...
- Même si ce n'est pas naturel de perdre du poids en automne ...
- Même si j'ai tendance à faire des réserves pour l'hiver ...
- Même si on a plus faim quand il fait froid ...



Poser mes limites

Je suis enrobée et je me soigne !

- Même si les obèses s'empiffrent ...
- Même si tout le monde croit que je fais exprès d'être obèse ...
- Même si les gens pensent que je pourrais moins manger ...
- Même si les gens pensent que je devrais me mettre au régime ...
- Même si les gens pensent que je me laisse aller ...
- Même si j'attire la pitié de ceux qui consentent à un handicap ...
- Même si je fais rire les enfants ...
- Même si les gens se moquent de moi ...
- Même si les gens ont peur que je tombe et les écrase ...
- Même si je suis repoussante ...
- Même si je dois m'habiller avec des vêtements que je n'aime pas ...
- Même si j'ai honte de me montrer en maillot de bain ...
- Même si je ne peux pas me baigner avec les miens ...



Poser mes limites

- Même si j'ai ce gros ventre ...
- Même si j'ai ces grosses cuisses ...
- Même si mes intestins sont bloqués ...
- Même si je suis arrivée à mon poids fatidique ...
- Même si 100 kilos (...kg) est un poids charnière pour moi ...
- Même si je veux garder ma carapace de graisse ...
- Même si j'ai besoin de garder mes kilos en trop ...

MES EFFORTS

Il y a aussi les aléas de la vie, les contrariétés ou même certains bonheurs qui font que l'on a envie ou besoin de manger et là également EFT t'aidera. Tu as vraiment un allié pour la vie.

L'EFT est vraiment adapté pour maigrir durablement... mais comme tout projet, cela demande de la **persévérance**, de la **patience** et beaucoup de travail personnel.

C'est clair qu'il ne s'agit pas de pilule miracle, d'ailleurs elles n'existent pas.



Poser mes limites

Par contre c'est une technique qui en plus de te soutenir dans tes efforts elle résout les problèmes sous-jacents qui sont les vraies causes de ton poids.

J'espère que tous les modèles de phrases auront pu t'aider

N'oublie pas c'est la répétition qui va te permettre de réussir.

***Bravo !
Tu peux te féliciter***

LISTE DES RESSOURCES

https://d1yei2z3i6k35z.cloudfront.net/8495984/6707cd1a03aae_moi-et-regime.pdf



Aimez votre corps, aimez-vous

Voici comment je mets en pratique L'EFT et la gestion du poids.

Pratiquez l'Autocompassion

Sois gentil avec toi-même, surtout lorsque tes pensées négatives surgissent.

Aime toi comme si tu aimais un ami (e)

Focalisez sur le Positif

Identifie et apprécie les aspects positifs de ton corps. Concentre tout sur ce que ton corps peut faire plutôt que sur son apparence.

Adoptez un Langage Positif :)

Essaye d'identifier maintenant tes émotions.

Cette méthode est efficace pour se débarrasser de toutes les émotions qui nous empêchent d'avancer dans la vie. La tristesse, la peur, la colère, le ressentiment, le dégoût, la honte, l'anxiété, la culpabilité ou encore la mauvaise image de soi sont des ralentisseurs de bonheur.

Toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel.



Aimez votre corps, aimez-vous

Les pensées, les émotions, les croyances et les énergies qui les véhiculent sont liées. Lorsque l'énergie circule mal, de mauvais comportements surgissent, des blocages apparaissent, des difficultés surviennent.

Apprend à rétablir le courant et ne pense plus jamais « **C'est de ma faute** » !

Dernière petite chose que je voulais te faire comprendre avant de passer à la pratique :

Pour mener à bien ton amincissement et conserver ton poids idéal, t'auras besoin de faire la paix avec ton corps, de te sentir bien, grâce à ta propre chimie intérieure activée par tes émotions.

Il est donc essentiel de comprendre que les émotions déterminent la qualité de ta vie et qu'elles ont un impact sur ton corps. A moyen et long terme, les émotions négatives peuvent entraîner non seulement **la prise de poids**, mais également des somatisations (douleurs chroniques, problèmes de peau etc..) et des maladies.

La colère et l'irritation et d'une manière générale toutes les émotions négatives, sont à l'origine des attitudes de soumission et de dépression.



Aimez votre corps, aimez-vous

Cela se traduit par la production de cortisol, l'hormone du stress qui grille les neurones du cerveau. Le cortisol te fait passer en défensive, te prépare au combat ou à la fuite. Comme il y a danger, ton corps fait des réserves « au cas où »

Voilà pourquoi, notamment le stress fait grossir au fil du temps.

EXEMPLE DE PHRASE AIME TON CORPS

- Même si (.....), je m'accepte totalement et complètement tel que je suis ou je m'aime totalement toujours en faisant des rondes (les points)
- Même si j'ai du mal à aimer mon corps, je choisis de m'ouvrir à l'amour et à l'acceptation de moi-même, je m'accepte totalement tel que je suis ou je m'aime totalement.
- Même si je me critique tout le temps, je m'autorise à ressentir de l'amour et de la gratitude envers mon corps. Je m'accepte totalement tel que je suis ou je m'aime totalement.
- Même si je compare mon corps à celui des autres at que je me sens mal à l'aise, je choisi de reconnaitre ma beauté intérieure. Je m'accepte totalement tel que je suis ou je m'aime totalement.



Aimez votre corps, aimez-vous

- Même si je libère toutes les pensées négatives que j'ai sur mon corps je m'autorise à les remplacer par les sentiments de bienveillance. Je m'accepte totalement tel que je suis ou je m'aime totalement.
- Même si j'ai toujours été en guerre avec mon corps, je choisis maintenant de lui accorder la paix, de l'accepter tel que je suis et de lui envoyer de l'Amour et du respect. Je m'accepte totalement tel que je suis ou je m'aime totalement.

Note toutes tes émotions et sois fière de ton parcours !

**N'oublie pas que L'EFT
est pratiqué pour tout motif,
c'est la répétition
qui est la clé de ta réussite**

LISTE DES RESSOURCES

https://d1yei2z3i6k35z.cloudfront.net/8495984/6707cd1a03aae_moi-et-regime.pdf



L'acceptation de la ménopause

EXEMPLE DE PHRASES

- Même si je me sens parfois dépassée par les symptômes de la ménopause, je m'accepte profondément et totalement.
- Même si je suis anxieuse à l'idée des changements que la ménopause apporte dans ma vie, je choisis de m'aimer et de m'accepter inconditionnellement.
- Malgré mes inquiétudes face à la ménopause, je choisis de faire la paix avec mon corps et d'accueillir cette transition avec amour et compassion.
- Même si je me sens parfois frustrée par les symptômes de la ménopause, je choisis de m'engager à cultiver un état d'acceptation et de gratitude envers mon corps.
- Je libère toutes les tensions et les résistances liés à la ménopause et je choisis de me concentrer sur les aspects positifs de cette nouvelle phase de ma vie.
- Je reconnais que la ménopause est une étape naturelle de la vie de chaque femme et je choisis de l'accepter avec sérénité et confiance.



L'acceptation de la ménopause

- Même si je me sens parfois triste ou désemparée face aux changements de mon corps, je choisis de me traiter avec douceur et de m'accepter pleinement.
- Je suis reconnaissante pour les expériences et les leçons que la ménopause m'apporte et je choisis d'accueillir cette transition comme une opportunité de croissance personnelle.
- Même si la ménopause a apporté des changements à ma sexualité, je m'accepte et je m'aime profondément."
- Malgré les fluctuations hormonales de la ménopause, je choisis de cultiver une connexion profonde avec ma sexualité.
- Même si j'ai du mal à trouver du plaisir dans ma vie sexuelle depuis la ménopause, je suis ouverte à explorer de nouvelles façons de ressentir du plaisir et de l'intimité.
- Je libère toutes les tensions et les blocages qui entravent ma pleine expression de ma sexualité pendant la ménopause.
- Même si j'ai des doutes sur ma féminité en raison de la ménopause, je choisis de célébrer ma sensualité et ma beauté intérieure.



L'acceptation de la ménopause

- Je m'autorise à ressentir du plaisir et de la satisfaction dans ma vie sexuelle, indépendamment des défis que la ménopause peut présenter.
- "Je choisis de nourrir ma relation avec mon partenaire avec tendresse et communication, même à travers les défis de la ménopause."
- Je suis reconnaissante pour la sagesse et la maturité que la ménopause m'apporte, y compris dans ma compréhension de ma propre sexualité.
- Même si la ménopause a entraîné des changements dans mon corps, je choisis de l'aimer et de l'accepter tel qu'il est.
- Malgré les fluctuations de poids et les changements de forme pendant la ménopause, je suis reconnaissante pour tout ce que mon corps a fait pour moi et je le célèbre avec amour.
- Même si je me sens parfois frustrée par les symptômes de la ménopause, je choisis de m'entourer d'amour et d'acceptation pour mon corps, peu importe les changements.



L'acceptation de la ménopause

- Je libère toutes les critiques et les jugements que j'ai envers mon corps pendant la ménopause et je choisis de le voir comme un temple sacré de ma propre expérience de vie.
- Même si la ménopause a modifié l'apparence de mon corps, je reconnais sa beauté intérieure et je choisis de l'aimer avec tendresse et bienveillance.
- Je suis reconnaissante pour la force et la résilience que mon corps a démontrées tout au long de la ménopause et je choisis de le traiter avec amour et respect.
- Même si je me sens parfois mal à l'aise dans ma peau pendant la ménopause, je suis reconnaissante pour toutes les expériences de vie que mon corps a traversées et je choisis de l'aimer inconditionnellement.
- Je choisis de voir la ménopause comme une nouvelle étape de mon voyage avec mon corps et je m'engage à l'aimer et à le chérir à chaque étape du chemin.
- Même si je me sens parfois en conflit avec mon corps, je choisis de m'accepter et de m'aimer profondément."



L'acceptation de la ménopause

- Malgré les imperfections que je perçois, je choisis de reconnaître la beauté et la force de mon corps.
- du mal à me sentir à l'aise dans ma peau, je m'engage à cultiver une relation de compassion et d'acceptation avec mon corps.
- Je libère toutes les pensées négatives et les jugements que j'ai envers mon corps et je choisis de le traiter avec amour et respect.
- Même si je suis souvent dur(e) envers mon corps, je choisis de reconnaître tout ce qu'il fait pour moi et de lui exprimer ma gratitude.
- Je suis reconnaissant(e) pour la force et la résilience de mon corps, et je choisis de l'aimer et de le soutenir à chaque étape de ma vie.
- Même si je me sens parfois déconnectée de mon corps, je m'engage à l'écouter attentivement et à répondre à ses besoins avec amour et bienveillance.
- Je choisis de voir mon corps comme un allié précieux dans ma vie, et je m'engage à le traiter avec gentillesse et soin.
- Même si je me suis souvent sentie en conflit avec mon corps, je choisis maintenant de le voir comme un cadeau précieux de la vie.



L'acceptation de la ménopause

- Malgré les moments où j'ai pu me sentir mal à l'aise avec mon corps, je choisis de reconnaître qu'il est un merveilleux cadeau qui me permet de vivre et d'expérimenter le monde.
- Même si j'ai parfois du mal à apprécier mon corps tel qu'il est, je choisis d'ouvrir mon coeur à la gratitude pour ce cadeau de la vie qu'il représente.
- Je libère toutes les pensées négatives et les jugements que j'ai envers mon corps et je choisis maintenant de le voir comme un cadeau précieux qui mérite d'être chéri et respecté.
- Même si j'ai été dure envers mon corps dans le passé, je choisis de le reconnaître comme un cadeau magnifique et unique qui m'accompagne dans mon voyage de vie.
- Je suis reconnaissante pour la santé et la vitalité que mon corps me procure chaque jour et je choisis de le traiter comme le cadeau précieux qu'il est.
- Même si j'ai parfois du mal à accepter mon corps tel qu'il est, je choisis de le voir comme un cadeau qui m'offre la possibilité de vivre pleinement chaque moment de ma vie.



L'acceptation de la ménopause

- Je choisis de célébrer mon corps comme un cadeau de la vie, plein de potentiel et de possibilités infinies."

Accepte les changements de ton corps avec bienveillance

- "Même si mon corps change, je choisis de le voir comme une manifestation de ma croissance et de ma transformation personnelle."
- "Je célèbre les changements de mon corps comme des signes de ma capacité à m'adapter et à évoluer avec grâce."
- "Mon corps est une toile en constante évolution et je choisis de l'apprécier pour sa beauté unique à chaque étape de ma vie."
- "Je suis reconnaissant(e) pour les changements de mon corps, car ils témoignent de mon parcours et de ma sagesse grandissante."
- "Je choisis d'accueillir les changements de mon corps avec amour et acceptation, sachant qu'ils font partie intégrante de mon cheminement personnel."



L'acceptation de la ménopause

- "Mon corps est une oeuvre d'art en perpétuelle métamorphose et je choisis de l'aimer inconditionnellement à chaque phase de sa transformation."
- "Les changements de mon corps sont des cadeaux qui me permettent de découvrir de nouvelles facettes de moi-même, et je les accueille avec gratitude."
- "Je suis reconnaissante pour la capacité de mon corps à s'adapter et à évoluer et je choisis de l'honorer en embrassant ses changements avec positivité et bienveillance."

Ces phrases peuvent être adaptées en fonction des sentiments spécifiques et des expériences individuelles de chaque personne.

L'objectif est de reconnaître les émotions ressenties et de promouvoir l'acceptation et l'amour de soi à travers la pratique de l'EFT



Comment se réapproprier sa vie

Voici la dernière étape, la promesse de la libération est de devenir égoïste pour mieux offrir, de trouver des nouveaux codes, de comprendre et d'accepter qui tu es, car tu es une personne unique

Autorise toi à redécouvrir ton corps aujourd'hui.
Repense à tout le chemin que tu as fait depuis que tu as commencé le programme

La façon de te nourrir, la gestion de tes émotions en utilisant l'EFT, la cohérence cardiaque, les Huile essentielle, les bourgeons

Si tu gardes en toi tous les trucs et astuces, c'est la métamorphose dans le temps

Mange en pleine consciences, prends le temps de faire les choses

N'oublie aussi que d'écrire ses émotions permettent aussi de les valider et de prendre du recul

La discipline c'est l'amour de soi

Fais toi plaisir

Vis ta vie

"Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une"

de Raphaëlle Giordano

Gratitude

Touts droits réservés Chantal Pochet

