

Naturanima Life

LE GUIDE

Arrête de manger tes émotions et retrouve ton corps en 5 jours

*Reprends le contrôle de ton corps
& tes émotions*

Nom

Date





🌸 **Bienvenue dans cette aventure de transformation profonde**

💛 **Merci d'avoir dit OUI à toi-même.**

Merci de t'offrir ces 5 jours pour revenir à ton corps, à ton rythme, à ton essence.

Je suis Naima, naturopathe et psycho-praticienne spécialisée en perte de poids et gestion des émotions.

Et je suis honorée de t'accompagner dans cette expérience de reconnexion.

🌿 **Ce guide est pour toi si tu veux :**

- ✨ **Apprendre à écouter ton corps**
- ✨ **Comprendre tes émotions sans les fuir**
- ✨ **Retrouver un rapport apaisé à l'alimentation**
- ✨ **Avancer en douceur, sans régime ni pression**

🙏 **Une seule règle ici : Pas de perfection. Juste de la présence.**

✨ **Prête ? Alors ouvre la première porte... 🔑**



Ta feuille de route bien-être



 Introduction – Bienvenue dans ta transformation

 Méthode SPEAR – Comprendre et intégrer

 Jour 1 – Conscience : Revenir à soi

 Jour 2 – Clarté : Faim émotionnelle ou physique ?

 Jour 3 – Maîtrise : Créer des pauses conscientes

 Jour 4 – Connexion : Écouter les besoins réels

 Jour 5 – Ancrage : Créer ton rituel de transformation

 Exercice final – Ce que tu ne veux plus vivre

 Et maintenant ? – La suite avec Naturanima Life

Comment utiliser ce guide

Ce guide pratique est fait pour toi si tu veux reprendre le contrôle de ton corps et de tes émotions, sans régime ni frustration.

Tu y trouveras toutes les clés pour :

- 🧠 **Comprendre ce qui déclenche tes envies de manger,**
- 🔄 **Transformer ces schémas automatiques en moments de conscience,**
- ✨ **Installer de nouveaux rituels durables et bienveillants.**



Chaque journée suit la même dynamique :

- Une porte symbolique à franchir (ex : Conscience, Clarté, etc.), avec sa clé du jour à retenir,
- Un audio à écouter pour t'accompagner (méditation guidée),
- Un espace d'intégration SPEAR à remplir chaque jour

Comment utiliser ce guide

🌟 La méthode SPEAR 🌟

Chaque jour, tu prendras un moment pour remplir les 5 lettres du SPEAR.

Voici ce qu'elles représentent, en version simplifiée :

S – Situation : Ce qui s'est passé, où tu étais, à quel moment.

P – Problème : Ce qui t'a donné envie de manger ou t'a déstabilisé.

E – Émotion : Ce que tu as ressenti à ce moment-là.

A – Action : Ce que tu as fait concrètement (ou pas).

R – Résultat : Ce que tu as constaté après coup.

Pas de jugement ici : juste de la conscience
et de la clarté 🧡

Challenge JOUR 1

La Porte de la Conscience



C'est ta première étape vers une nouvelle vibration



Pour franchir la 1ère porte



1

La clé du jour



- Observer ce qui déclenche tes envies de manger émotionnellement.
- La transformation peut être immédiate et douce, si tu te connectes à un espace secret qui est en toi,

2

La pratique guidée : Prendre conscience de l'origine de tes émotions.

Cet audio va t'aider à observer ce qui se passe en toi avant de manger.

Il va t'amener à faire une pause intérieure, pour reconnaître les vraies sources de ta faim.

 Écoute la méditation guidée du Jour 1 ici :

 [Prendre conscience de l'origine de tes émotions \(YouTube\)](#)

Pour franchir la 1ère porte

3

NOTE ICI

S – Sensation du jour dans mon corps :

(Ex : J'ai l'estomac noué, épaules tendues...)

P – Pensée qui m'accompagne :

(Ex : "Je vais encore craquer aujourd'hui...")

E – Émotion présente :

(Ex : Stress, culpabilité, fatigue...)

A – Action douce que je peux poser aujourd'hui :

(Ex : Faire une vraie pause déjeuner, respirer 3 min après un repas...)

R – Révélation ou prise de conscience du jour :

(Ex : J'ai mangé sans avoir faim, juste parce que j'étais seule...)

Challenge JOUR 2

La Porte de la Clarté



Pour franchir la 2ème porte



1

La clé du jour



- Ton corps parle, apprends à l'écouter sans le confondre avec tes émotions.

2

La pratique guidée :

Distinguer la faim émotionnelle de la faim physique

- Cette méditation t'aide à affiner ta perception : est-ce ton ventre qui réclame... ou ton cœur ?
- Tu vas apprendre à ressentir cette différence, pour faire un vrai choix.
- Est-ce une faim physique, ou bien une réponse émotionnelle à un stress, une fatigue ou un vide intérieur ?

 Écoute la méditation guidée du Jour 2 ici :

 [Distinguer la faim émotionnelle de la faim physique](https://youtu.be/gupTGVjZplc)

 <https://youtu.be/gupTGVjZplc>

Pour franchir la 2ème porte

3

NOTE ICI

S (Situation) :

☞ Décris une situation où tu as ressenti une envie de manger.
Où étais-tu ? À quel moment ?

P (Problème) :

☞ Quelle était la source de cette envie ?
Était-ce une émotion ou une vraie faim ?

E (Émotion) :

☞ Qu'est-ce que tu ressentais à ce moment-là
(stress, ennui, fatigue, solitude...) ?

A (Action) :

☞ Qu'as-tu choisi de faire à ce moment-là ?
As-tu écouté ton corps ou ton émotion ?

R (Résultat) :

☞ Quel effet cela a eu sur toi ? Plus de calme ? Moins de culpabilité ? Autre chose ?

Challenge JOUR 3

La Porte de la Maîtrise



Pour franchir la 3ème porte



1 La clé du jour

- Ton corps parle, apprends à l'écouter sans le confondre avec tes émotions.

2 La pratique guidée :

Créer des espaces de pause pour stopper l'impulsion

Cette méditation t'aide à faire une pause au cœur de l'impulsion alimentaire.

Tu vas apprendre à l'apaiser en douceur, pour retrouver ton pouvoir de choix, sans lutte ni contrôle.

 **Écoute la méditation guidée du Jour 3 ici :**

 **Créer des espaces de pause pour calmer l'impulsion**

 **<https://youtu.be/YU7EKk4FDfI>**

Pour franchir la 3 ème porte

3

NOTE ICI

S (Situation) :

Décris une situation où tu as ressenti une impulsion alimentaire soudaine :

P (Problème) :

Qu'est-ce qui a déclenché cette impulsion ?

E (Émotion) :

Quelle émotion te poussait à manger ?

A (Action) :

As-tu réussi à créer une pause ? Qu'as-tu fait à la place ?

R (Résultat) :

Quel effet a eu cette pause ? T'es-tu sentie en maîtrise ?

Challenge JOUR 4

La Porte de la Connexion 



Pour franchir la 4ème porte



1

La clé du jour



Reconnecte-toi à ton corps et ses besoins.

2

La pratique guidée :

Reconnexion avec ton corps : écoute et bien-être

Aujourd'hui, tu vas t'offrir un moment de reconnexion à ton corps.

Cette méditation t'aide à écouter tes sensations réelles, à ralentir, et à retrouver un rapport plus paisible à l'alimentation.

 **Écoute la méditation guidée du Jour 4 ici :**

 **[Reconnexion avec ton corps : écoute et bien-être](https://youtu.be/iJ2oRkxjr00)**

 **<https://youtu.be/iJ2oRkxjr00>**

Pour franchir la 4ème porte

3

NOTE ICI

S (Situation) :

Dans quel moment as-tu réussi à te reconnecter à ton corps ?

P (Problème) :

Qu'est-ce qui t'en avait éloignée ces derniers temps ?

E (Émotion) :

Comment tu t'es sentie en prenant ce temps pour toi ?

A (Action) :

Quelles petites choses as-tu mises en place pour écouter ton corps ?

R (Résultat) :

Qu'as-tu observé de différent dans ton comportement alimentaire ?

Challenge JOUR 5

La Porte de l'Ancrage



Pour franchir la 5 ème porte



1 La clé du jour

Crée ton propre rituel de transformation.

2 La pratique guidée :

Rituel de transformation : ancrer la paix intérieure

Cette dernière méditation t'aide à poser les bases d'une routine bienveillante.

Elle t'invite à unir corps et esprit pour avancer avec stabilité et sérénité.

 **Écoute la méditation guidée du Jour 5 ici :**

 **[Rituel de transformation : ancrer la paix intérieure](https://youtu.be/kWlY0NjxLtk)**

 **<https://youtu.be/kWlY0NjxLtk>**

Pour franchir la 5 ème porte

3

NOTE ICI

S (Situation) :

Décris un moment où tu as appliqué un rituel personnel :

P (Problème) :

Pourquoi avais-tu besoin de ce rituel aujourd'hui ?

E (Émotion) :

Quel état émotionnel t'a menée à ce besoin ?

A (Action) :

Quel rituel as-tu mis en place ? Qu'as-tu concrètement ?

fait

R (Résultat) :

Quel a été l'impact de ce rituel sur ton état intérieur et ton rapport à la nourriture ?

Mon Tableau de Progression — 5 jours pour me retrouver



 **Coche ce que tu as vécu, ressenti ou pratiqué cette semaine :**

- ☐ **J'ai écouté tous les audios**
- ☐ **J'ai rempli mes pages SPEAR chaque jour**
- ☐ **J'ai pris conscience de mes émotions avant de manger**
- ☐ **J'ai ressenti une différence dans mon rapport à mon corps**
- ☐ **J'ai expérimenté au moins un rituel d'ancrage**
- ☐ **J'ai bu plus d'eau consciemment**
- ☐ **Je me suis sentie plus connectée à moi-même**
- ☐ **J'ai pris le temps de ralentir au moins une fois par jour**
- ☐ **J'ai posé un engagement doux pour la suite**
- ☐ **Je suis fière d'avoir terminé ce programme** 

Mon engagement pour la suite :

Je choisis de (Ex : m'écouter avant chaque repas, continuer à écrire dans le SPEAR, m'offrir 1 pause chaque jour...)

Fais le point sur ce que tu ne veux plus vivre



Avant de fermer ce chapitre de 5 jours...



Exercice : Libère-toi de ce qui te retient

1 - Liste tout ce que tu ne veux plus vivre

Prends quelques instants pour ressentir les aspects de ta vie, de ton alimentation, de ton rapport au corps qui te pèsent, te frustrant ou te freinent encore.

Sois honnête. Mets des mots sur ce que tu ne veux plus.

Ferme les yeux un instant. Respire. Ressens.

Et pose-toi cette question simple, mais essentielle :

Qu'est-ce que je ne veux plus vivre dans ma vie ?

Dans mon corps ? Dans ma relation avec la nourriture ?



Note tout ce qui te vient, sans filtre.

Ce que tu ne veux plus subir. Ce que tu es prête à laisser derrière toi.

✨ **Quelques exemples pour t'inspirer :**

Je ne veux plus manger quand je suis stressée, fatiguée ou triste.

Je ne veux plus culpabiliser après avoir écouté mon corps.

Je ne veux plus me forcer à rentrer dans des cases ou des régimes.

Je ne veux plus porter mes émotions seule, en silence.

Je ne veux plus vivre en mode "survie", en déconnexion de moi-même.

Fais le point sur ce que tu ne veux plus vivre



 **Note tout ce qui te vient, sans filtre.
Laisse venir. Laisse couler. Et libère.
Tu n'as rien à prouver ici, juste à t'écouter.**

Fais le point sur ce que tu ne veux plus vivre



2 - Transforme tes freins en engagements

Pour chaque phrase notée, formule un engagement doux et aligné avec ce que tu veux créer.

👉 Exemple :

- ☐ Je ne veux plus me critiquer intérieurement.
- ☒ Je choisis de parler à mon corps avec respect et douceur.

Fais de ces phrases des graines de transformation.
Conscientes. Profondes. Sincères.

Fais le point sur ce que tu ne veux plus vivre



3 - Garde cette liste précieusement

📌 Relis-la souvent. Rien n'est plus puissant qu'un engagement pris avec toi-même. Garde-la visible. C'est ton ancrage.

Tu n'as pas à tout changer d'un coup. Mais tu viens de semer une intention forte — celle de reprendre ton pouvoir. Chaque petit pas compte.

Ces engagements sont comme des graines que tu plantes aujourd'hui, et qui te permettront de récolter les fruits de ta transformation demain. Maintenant, c'est à toi.

Prends ce temps pour écrire, ressentir et poser les bases d'un renouveau profond.

🌱 Et si ce n'était que le début ?

Tu viens de franchir une étape importante.
En choisissant de revenir à toi, à ton corps, à tes émotions,
tu as activé un mouvement précieux : celui de la reconnexion.

Mais peut-être que tu ressens déjà ce besoin d'aller plus loin...

✨ Et si tu pouvais :

- ➡ Continuer sur cette lancée sans te disperser
- ➡ Être guidée pas à pas pour ne pas retomber dans les anciens schémas
- ➡ Te sentir soutenue, écoutée, entourée
- ➡ Libérer en profondeur ce qui te pèse encore

💎 Mon accompagnement premium :

« Reprends le pouvoir sur ton corps & tes émotions »

Un programme puissant pour t'aider à :

- ➡ Ne plus manger tes émotions, même sous stress
Sortir enfin de la culpabilité et des régimes
- ➡ Retrouver une relation douce avec ton corps
Identifier et nourrir tes vrais besoins
- ➡ Te sentir alignée, libre et sereine ✨



Atteins Ton Poids Idéal & Libère Tes Émotions avec la Méthode Naturanima Life

Tu viens de franchir une belle étape.

Mais si tu veux aller plus loin — dans la durée, la profondeur, et la douceur — ce programme est là pour toi.

Un accompagnement puissant pour t'aider à :

✦ Ne plus manger tes émotions, même sous stress

✦ Sortir enfin de la culpabilité et des régimes

✦ Retrouver une relation douce avec ton corps

✦ Identifier et nourrir tes vrais besoins

✦ Te sentir alignée, libre et sereine

💡 Ce programme est fait pour toi si :

♥ Tu veux aller plus loin dans la reconnexion à toi

🧠 Tu as déjà "tout essayé" mais rien n'a vraiment tenu

🔥 Tu es prête à t'engager pour de vrai... sans te brusquer

🚫 Ce programme n'est pas fait pour toi si tu cherches une solution miracle rapide. Ici, on avance avec le cœur, le corps et la conscience.

📦 Ce que tu vas recevoir pendant 3 mois :

👩 6 séances de gestion des émotions

🥗 10 consultations de naturopathie personnalisée

♥ Ateliers de présence, compassion & self-care

🎧 4 audios de méditation pleine conscience

📁 1 guide premium avec 5 outils de suivi & d'organisation

🌿 Guides pratiques : phytothérapie & aromathérapie

🍷 Guide exclusif : Collations Détox

Prête à aller plus loin ? 📞 Tu veux en parler ?



👉 Réserve ton appel offert ICI

Merci d'avoir été là pendant ces 5 jours

Je serais honorée de t'accompagner dans la suite de ce chemin

🔗 www.naturanima.fr

📱 Instagram : @naturanima.naturopathie

www.naturanima.fr

🌱
Naima



FELICITATIONS !

