Naturopathie Nutrition Micronutrition
www.embellirsasante.fr
SIRET 839 076 759 00019
Formateur Indépendant n°11950713695

« La force qui est en chacun de nous est notre plus grand médecin » *Hippocrate*

# Exercices pratiques du module 1 : Changer d'état intérieur, se motiver, se reprogrammer

## EXERCICE 1 : Mon degré de MO-TI-VA-TION

Pourquoi n'ai-je pas mis 10 ?
Qu'est ce qui me retient ?
Je prends le temps d'y voir clair en moi à ce sujet, sans aucun jugement et je l'écris en quelques mots.

Une fois que j'ai trouvé la ou les raisons qui m'ont fait ne pas mettre 10, je cherche en moi la/les solution(s) qui vous me permettre de changer ces résistances :
Qu'est-ce qui pourrait me rendre plus motivée ?
Qu'est-ce qui pourrait me rendre plus déterminée ?
Qu'est-ce qui pourrait me rendre plus optimiste ?

Et j'écris ce que j'ai trouvé.
Toi seule peux trouver et te donner les clés. Cela passe par une introspection, sans jugement.
N'hésite pas à demander aux unes et aux autres leur aide, leur avis, leur conseil.

Bon exercice 🤩

# Mon cahier journal

## EXERCICE 2 : Ma vraie raison & Mon rêve ultime

**2.1 :** A vos plumes : merci d'indiquer LA VRAIE RAISON, LA PRINCIPALE RAISON, CELLE QUI VOUS PREND AUX TRIPES, de cet objectif de perte de poids
Exemples : me sentir belle, redevenir une belle femme, me sentir légère, me sentir libre, pouvoir mettre des vêtements de mon ancienne taille etc.
**2.2 :** à présent prenez le temps qu'il faut pour trouver un objectif concret qui symbolisera l'atteinte de votre objectif : exemple : je veux pouvoir remettre mon jean fétiche taille 38
Ou : je m'achète une robe taille 36/38/40 (je dis au hasard) pour pouvoir y rentrer quand j'aurai atteint mon objectif
Ou : idée qui n'appartient qu'à vous, c'est vraiment personnel,
Il faut que l'objectif vous mette des étoiles dans les yeux, vous fasse vibrer, vous donne une énergie de dingue quand vous y pensez, ou vous fasse sentir comme une petite fille en joie ! :)

## EXERCICE 3 : Tableau "Ma nouvelle vie en images"

Voici un exercice très puissant : créer un tableau d'images représentant la vie dont tu rêves.

Grâce à internet, ou autre, tu vas chercher des images qui te plaisent et représentent ce que tu vises :

Exemples : une jolie femme pétillante dans une jolie robe, une femme souriante et mince, une femme sportive et tonique etc. Les autres images vont représenter le contexte auquel tu te reconnais ou t'identifies.

Plutôt que de partir à blanc, je te conseille de te balader sur une banque d'images et de te laisser captiver par les images qui te parlent. Dès que tu en vois une qui t'inspire, garde-la de côté.
Quand tu as un nombre d'images suffisant pour composer ton tableau (environ 4 ou 5 ou plus), reprends toutes tes images et mets-le en scène sur le tableau (au besoin fais un tri pour garder les plus inspirantes pour toi).

Fais un tableau joli, pétillant, qui t'inspire, regarde-le souvent, sourie ou rie intérieurement en admirant ce qu'il symbolise pour toi, et lâche prise, passe à autre chose, laisse faire la magie de la vie. ✨

Regarde ce tableau au moins 2 fois par semaine ou tous les jours si tu peux. Par simple plaisir. Pour te mettre en joie. Tu conditionneras ainsi INCONSCIEMMENT ton cerveau.

Il est prouvé scientifiquement qu'une émotion forte, associée à une pensée, crée des connections neuronales puissantes qui conditionnent notre cerveau et notre futur. Il faut donc associer votre pensée (je me vois comme ceci) avec une émotion (je suis heureuse, joyeuse, pétillante, énergique etc.).

A toi de jouer ! Bon exercice 😃

## EXERCICE 4 : Moi + Mon Corps

Assis-toi et prends un moment au calme rien que pour toi.
Prends une inspiration profonde et connecte-toi à des émotions d'indulgence et de douceur.
Par exemple pense à une personne envers qui tu as de la compassion, de l'empathie, de l'amour.
Imagine que cette personne se sent mal, laide, est malheureuse, alors que toi, tu la trouve jolie, et tu l'aimes de tout votre cœur. Tu as envie de l'aider, de la convaincre qu'elle est jolie.
Ressens bien ce sentiment de bienveillance, d'empathie, d'amour, de respect. Amplifie-le.
Maintenant imagine que ton corps est quelqu'un, un être qui souffre, qui se sent seul, en détresse. Si cela t'aide, imagine-le comme un enfant abandonné : il aurait tellement besoin de ton amour, de ton intérêt, de ton soutien !
Ta considération à son égard va le réconforter : ainsi compris, le corps sera plus à même de faire équipe avec vous. Tu fais un pas vers lui, il fera un pas vers toi.

Tente cet exercice : dis à votre corps : « Mon corps, je m'aperçois que je ne t'ai pas toujours traité avec considération ces dernières années. Je m'aperçois que j'ai manqué d'attention, de respect, d'amour envers toi. Je suis désolée, pardonne-moi.
Je t'aime, je te remercie d'être là pour moi, comme qu'il arrive. A présent je vais prendre soin de toi. Tu vas être au cœur de mes priorités, car, sans toi, je ne suis rien. Et si je ne t'aimais pas, qui d'autre pourra le faire ? »

## EXERCICE 5 (à faire à son rythme)

As-tu vu le film « L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux » ? J'adore ce film.
Je te conseille de le regarder (peut-être à nouveau).
Si ton corps ne veut plus rien entendre quand tu essaies de lui faire perdre du poids, il est peut-être un peu comme le cheval, il lui faut du temps, de la compréhension, de la douceur, du respect, de l'amour… ✨

## EXERCICE 6 : Je m'engage : uniquement des mots doux pour mon corps

J'utilise des mots bienveillants, respectueux et valorisants pour son corps : pas de « bidon » pour le mot ventre mais si ainsi vous exprimez que ce ventre ne vous convient pas. Car en utilisant de tels mots, tu te juges avec dureté, alors que le but est d'apprendre à te valoriser, même en état actuel de ton corps.
Si tu penses que ton corps est trop relâché, que tes formes sont trop importantes, que ton corps présente un aspect parfois difforme, dis-lui :
« Mon corps, je t'ai un peu oublié, désolée, mais maintenant je vais prendre soin de toi car je t'aime, pardon, et merci de me permettre d'être là ».

## EXERCICE 7 : Définir son canon de beauté

On est toutes influencées par les images prônées par la société : femmes très minces, très sveltes, aux corps hyper toniques, jambes élancées, tailles fines, avec poitrine généreuse bien-sûr ! Grrr
À cause de ces images, de plus en plus de femmes sont mal dans leur peau et se détestent.
Pour contrer ce phénomène destructeur, des collectifs se sont créés pour mettre en avant des femmes aux corps plus en chair, aux tailles plus généreuses : entrainons-nous à en voir la beauté. Je ne dis pas que vous ne devez pas perdre du poids, je trouve juste dommage de se détester à cause des représentations collectives d'un idéal de minceur quasi inatteignable.
Chaque jour changeons notre regard sur les corps « en chair ».

## EXERCICE 8 : Je communique auprès de mon entourage tête haute !

**L'anecdote « ça va pas »** :
Tête haute, sourire, énergie, heureuse, tu vas parler de ta démarche en racontant à quel point tu es heureuse de faire cela, que c'est hyper motivant etc. Il faut que ton entourage t'admire et ne puisse que respecter ta démarche tant elle sera forte. Mets-y de la conviction et de l'envie !

## EXERCICE 9 : Poser ses règles avec panache

Désormais pas de viennoiseries, pas de gâteaux, pas de boissons sucrées, pas de pizza.

« Très peu pour moi, merci ».

Tu as désormais décidé de prendre ta santé en mains et de booster ta vitalité, ta beauté, ton enthousiasme.

Tu verras que poser les règles dès le départ te servira de garde-fou contre toi-même en cas de baisse de motivation.

## EXERCICE 10 : Mon engagement dans la joie

Prends un engagement avec toi-même :

Dans un joli cahier, écris un texte d'engagement daté :

« Moi, Pauline (ton prénom), je m'engage en ce jour X/X/X, à respecter mon corps, lui donner les conditions dont il a besoin pour bien fonctionner et retrouver sa vitalité et la santé qu'il désire. Je me fais confiance pour réussir à adopter un mode de vie sain et changer mon regard sur les choses (alimentation, pensées, mode de vie) qui m'éloignent de ma pleine santé dont la minceur fait partie ».

Mets-y des paillettes, des cœurs, des couleurs, des étoiles, ou toute autre image qui représente pour toi quelque chose de joyeux, de motivant, de réconfortant, rendez-le vivant, attractif, joyeux. 😍

Signe et garde précieusement ce document.

Se trouver des mentors, des femmes qui vous inspirent, à qui tu aimerais ressembler.

Écris qui sont tes mentors (penses-y tranquillement et cela viendra, pas la peine de se précipiter).

Pense à elles : que feraient-elles dans telle ou telle situation ? A ce moment-là est-ce qu'elles mangeraient ceci ou cela ?

Sens-toi plus forte grâce à elles. C'est ça avoir un modèle inspirant.

## BILAN D'ÉTAPE

**Je vérifie et coche si j'ai :**

- Écrit mon objectif Waouh
- Trouvé mon symbole concret de réussite (vêtement ou autre)
- Écrit mon engagement écrit à respecter mon corps, prendre soin de moi et par conséquent perdre du poids (- kg ou – taille)
- Parlé de ma démarche à ma famille, mes amis, mes collègues

**Je retiens :**

- Mon engagement à n'utiliser que des mots doux pour mon corps
- Ma fierté à prendre soin de moi, de mon corps et à bien m'alimenter
- Mes mentors, les femmes qui m'inspirent

**Ce que je fais 2,3 fois par semaine :**

- J'admire ma nouvelle vie en images (mon tableau)
- Je prends un instant pour m'imaginer ayant atteint mon objectif et je ressens les émotions qui cela me procure