

ESTIME DE SOI
SE RECONCILIER
AVEC SON IMAGE
POUR PERDRE
PLUS
FACILEMENT





Que penses-tu de toi ?

- 1) Que penses-tu de toi-même ?
- 2) Que penses-tu de ton corps ?
- 3) Comment penses-tu que les autres te voient ?
- 4) Que penses-tu de toi lorsque tu te compares aux autres ?
- 5) De 1 à 10, à combien penses-tu t'aimer ?
- 6) Quels sont les 1ers mots qui te viennent pour te définir ?
- 7) Que penses-tu de ta personnalité ?
- 8) Que penses-tu de ton rapport à ton alimentation ?
- 9) Es-tu fière de toi en règle générale ?
- 10) Comment te sens-tu dans ton corps ?



Rapport image de soi et perte de poids

Tout ce que tu réprimes s'exprime par compulsion
L'expérience du pot de riz d'Emoto

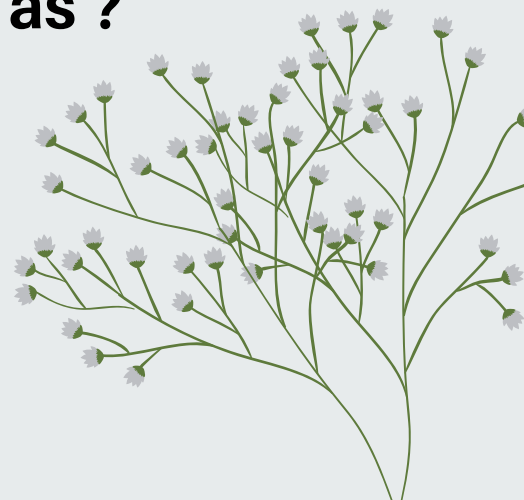
- Le cortisol engendré par le stress favorise la prise de poids
- Les émotions négatives favorisent la recherche de réconfort, sécurité, sérénité ou plaisir dans l'alimentation souvent sucrée et/ou grasse
- L'état d'esprit est un muscle ! Au plus tu penses positif, au plus tu penseras positif par habitude
Entraînement du focus de ton SRA
(Système Réticulé Activateur)
- Tes pensées déterminent tes émotions, qui initient tes actions, desquelles découlent tes résultats





Et si ton corps et ton image étaient déjà parfaits ?

- En te comparant à qui, trouves-tu ton corps ou ton image imparfaite ?
- Quel est le système de valeurs de cette personne réelle ou fantasmée à qui tu te compares ?
- Ton système de valeurs est-il le même ? (ce à quoi tu accordes de la valeur dans ta vie)
- Pourquoi poursuivre le même objectif si votre système¹⁾ de valeurs est différent ?
- En quoi ton corps et ton image sont-elles déjà parfaites ?
- Quels sont ou ont été les bénéfices à avoir le corps ou l'image que tu as ?
- Quels sont les inconvénients d'avoir le corps ou l'image que tu fantasmes ?
- Définis un objectif qui t'inspire vraiment PERSONNELLEMENT



AIMER SON CORPS ET SON IMAGE

- Sors des vieux diktats de beauté et établis les tiens
- Oublie les discours normatifs d'autrui et travaille à ce qui t'inspire
- Arrête de te juger et culpabiliser, prends tes décisions en conscience et apprends à t'aimer
- Développe la gratitude pour ton corps et ton image même et surtout lorsqu'il évolue
- Réapproprie toi ton image en fonction de ce qui t'inspire
- Demande à ton entourage bienveillant ce qui le séduit le plus dans ton image
- Fais toi des compliments au quotidien
- Génère toi des moments de plaisir et de bien-être
- Accorde toi le temps que tu souhaites pour te sentir belle et bien au quotidien

TU LE MERITES <3



Des questions ?

