

Pour Gérer les Repas de Fêtes

Point Karaté :

Même si je me sens frustré(e) / privé(e) quand je fais le choix de me nourrir sainement, je m'aime, je m'accepte et je suis ok avec ça



Ensuite sur chaque point de la ronde EFT de base

C'est les fêtes ! Je veux manger ce que je veux
Il y a de la nourriture délicieuse tout autour de moi
C'est là où je peux manger autant que je le désire sans que les autres me jugent
Tout le monde mange beaucoup, je veux manger ce dont j'ai envie
Cela donne une telle impression de liberté
Je sais que je devrais être conscient(e) de mes choix de nourriture
Mais je ne veux pas l'être, je veux me sentir libre
Et manger tout ce que je veux
Je me sens frustré(e) quand je mange sainement

Toutes ces règles, ces restrictions ça m'épuise
Je veux juste profiter des fêtes et manger ce qui me plaît
Les fêtes sont synonymes de bonnes choses
C'est bon, excitant et délicieux, tous les autres mangent beaucoup
Je ne veux pas me priver, je ne veux pas en rater une miette
Toutes ces restrictions, et si ce n'était pas des restrictions
Et si je pouvais profiter de toutes ces bonnes choses
Je peux profiter de toutes ces bonnes choses
En étant présent(e) et calme en mangeant

La nourriture n'est que de la nourriture
Je contrôle / j'ai le contrôle
Ce n'est pas la nourriture qui me rend heureux(se)
Il y a tant de joie autour de moi
Je deviens présent(e) en cet instant : je vis l'instant présent
C'est une période exceptionnelle
La nourriture n'est que de la nourriture
Je commence à prendre conscience de toute la joie autour de moi
Il y a tant de raisons d'être reconnaissant(e)



Je suis présent(e) et centré(e) en prenant soin de mon corps
Je ressens de la gratitude pour tout ce que j'ai
Ça libère, je contrôle, la nourriture n'est que de la nourriture
Je choisis ce qui est bon pour moi
Aucune de ces bonnes choses n'a un goût comparable à celui que donne le sentiment
d'être en bonne santé
C'est ma vie, et je veux plus pour moi
J'en ai marre de me sentir léthargique et fatigué(e)
Alors je commence à apprécier une modération délectable
C'est si agréable de le prendre bien

L'amour que j'ai pour moi-même rend cela plus facile
Je nourris et j'aime mon corps en faisant des choix qui sont bons pour moi
J'aime ce sentiment, c'est si valorisant
Dire non merci à cette nourriture mauvaise pour ma santé c'est dire oui à moi-même
Cette période de fêtes parle de la gratitude, de la famille, de l'amour
Prendre soin de moi est un acte d'amour
Ça va être une période spéciale, je trouve le temps de faire bouger mon corps
Je bois de l'eau et je sens le pouvoir d'un corps bien hydraté
Je suis attirée par les aliments sains et je garde la vision de mon corps sain et fort

Mes choix soutiennent cette vision, je me sens si bien
J'apprécie ces vacances à un niveau plus profond maintenant
Je m'autorise à briller, j'aime et je soutiens mon corps tout au long de
cette période de fêtes
C'est plus facile que je ne le pensais, c'est bon et agréable
Je n'ai jamais autant apprécié ces fêtes
Ce n'est qu'amour et gratitude
J'aime mon corps et je suis reconnaissant(e) pour tout ce que j'ai
Je montre mon appréciation avec chaque bon choix
On se sent si bien en prenant des décisions qui donnent le pouvoir pour moi et
mon corps



*Prendre une grande inspiration et souffler.
Boire de l'eau.*

*Observez bien ce que vous ressentez et ce que vous pensez.
Quand vous serez tenté (e), rappelez - vous ce sentiment.*

Lise Garnier Madezo – Créatrice de Métamorphose – Abondance – Confiance- Réalisation de Soi
06.78.98.12.31./02.47.92.24.51. – www.lisegarnier.com