

## 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](http://www.lisegarnier.com)