

7 blocages subconscients qui vous empêchent d'atteindre votre poids de forme

A retenir :

Nous créons par nos pensées, nos croyances et nos émotions notre réalité !

Notre alimentation n'est que la conséquence de notre état d'être, notre état émotionnel et si vous voulez voir changer votre corps, il va falloir décider de changer votre état émotionnel. Votre corps est le résultat visible de votre état d'être comme un t-shirt que vous porteriez et qui compenserait votre état émotionnel, ce que vous êtes en train de vivre à l'intérieur. Il exprime en « maux » ce que vous n'exprimez pas en « mots » et reflète votre « programmation intérieure » en termes de pensées, croyances, émotions. Et c'est pour vous servir au mieux, pour vous protéger, vous aider à vous sentir bien qu'il stocke ce qui vous soulage, ce qui vous fait du bien, comme un pansement provisoire, en attendant une autre solution plus adaptée de votre part. Ce ne sont ni le gras ni le sucre qui nous font grossir c'est la raison pour laquelle on les mange. Quand on avale du sucre ou du gras, c'est qu'on compte sur cet aliment pour nous procurer quelque chose qui nous fait du bien. Mais alors quels sont ces blocages qui vous barrent la route vers votre poids idéal ?

Voici 7 blocages inconscients qu'il convient de considérer pour définitivement vous débarrasser de votre surplus de poids. Ces blocages sont souvent le résultat d'expériences désagréables ou de traumatismes de l'enfance.

Blocage n°1 : Vos émotions sont bloquées dans votre nourriture

Vous avez associé des bons souvenirs, de bons moments avec une ou des personnes qui vous sont chères à la nourriture que vous mangiez ensemble, et en manger vous fait du bien au regard du bon moment. Remettre la nourriture à sa place.

Blocage n°2 : Vos pensées à propos des autres et de leurs jugements

Vous avez adopté et cru des croyances d'autres personnes ou associé un mauvais souvenir ou à des émotions difficiles à la période où vous étiez en votre poids de forme.

Blocage n°3 : Vous êtes un mangeur émotionnel

Vous mangez pour « étouffer » des émotions désagréables que vous vivez.

Blocage n°4 : Vous devez finir votre assiette

Vous avez adopté en matière d'alimentation des croyances obsolètes de par votre éducation

Blocage n°5 : Vous avez peur d'attirer le mal et de souffrir si...

Vous avez enregistré qu'être à votre poids de santé pouvait être synonyme de danger dû à une expérience traumatisante avec votre corps.

Blocage n°6 : Vos auto-sabotages

Vous réagissez vis-à-vis de vous-même comme vous réagissiez adolescent avec l'autorité.

Blocage n°7 : Vos émotions pendant votre enfance préverbale

Vous avez associé la nourriture comme réponse à des émotions difficiles de par la compréhension erronée et l'interprétation de vos pleurs par vos parents lors de vos premières années de vos réels besoins.

Faites la paix avec la nourriture, faites-vous vivre du bonheur et le corps suivra!

Besoin d'aide ? Bénéficiez d'une séance découverte gratuite avec moi afin de définir ensemble votre profil, votre programme, les solutions par Skype ou par téléphone en cliquant sur le lien séance découverte gratuite dans l'email qui vous est parvenu après avoir acheté l'audio et inscrivez-vous. Je vous proposerai rapidement un rendez-vous à votre convenance. N'hésitez pas à me poser toutes vos questions.

Au plaisir de faire votre connaissance.

