

## **EFT : Je mange pour me rassurer, me donner l'illusion de confiance**



### **Point Karaté :**

Même si j'ai cette façon bien personnelle de me rassurer en mangeant, je m'aime et je comprends maintenant pourquoi je le fais et je comprends que c'est l'inverse qui se passe et que j'obtiens

Même si je me rassure en mangeant pour compenser mes manques et masquer mes failles, mon manque de sécurité, je m'aime et je pardonne je n'ai pas pu, pas su me donner confiance autrement jusqu'ici avec ce contexte particulier

Même si c'est inconscient d'un côté je veux me débarrasser de ce surplus de poids et d'un autre coté je continue à manger pour me rassurer et du coup je souffre quand même à cause de ces kilos en trop, je m'aime, j'ai l'intention de lâcher cette habitude de manger pour me rassurer et avoir une sensation de confiance superficielle

### **Ronde des points EFT :**

Je m'auto-sabote en mangeant pour me rassurer

J'ai de la colère contre moi d'agir comme ça !

J'ai conscience de ruiner mes efforts et objectifs

Je m'en veux

Je me rends compte de ce qui se passe sans que je puisse arrêter

Je ne sais pas comment faire autrement

Je renonce à la moindre difficulté

Je me laisse tenter malgré ma volonté

Je ne me sens pas fière de moi

Je m'auto-sabote en mangeant pour me sentir confiante

Cependant je souffre de ce surplus de poids

Et je mange encore plus pour ne plus rien sentir

C'est un cercle vicieux et infernal

Je ruine toujours mes tentatives de retrouver l'équilibre dans et avec mon corps

Je me laisse aller à la moindre tentation

J'ai l'impression que c'est plus fort que moi

Comme si j'avais un petit diable en moi

Eliminer mes kilos en trop me semble une montagne insurmontable car manger me fait sentir bien mais seulement temporairement c'est vrai !

Je me fais tout un monde des efforts à fournir et je ressens de la privation  
Je m'imagine que pour atteindre mon juste poids manger sera synonyme de pas bon mais je m'y prends mal car manger n'est pas le problème mais la conséquence de mes émotions  
Le problème c'est mon manque de confiance en moi et en les autres et manger ne le règle pas !  
J'ai tellement peur d'échouer, que je m'arrête avant de réussir  
Je n'ai pas confiance en moi, j'ai tellement vécu d'échecs déjà par rapport à ça  
Je me décourage et plus je m'auto-sabote et plus je m'en veux  
Quoi que je fasse pour mincir, je me suis toujours fait échouer, je m'auto-sabote par habitude  
Il est vrai que les gens qui réussissent ont d'abord échoué  
Il n'y a pas d'échec tant qu'on persévère

Et si je considérais que toute mon histoire et mes expériences faisaient partie de ma route à l'atteinte de mes objectifs, comme une étape ?  
Et si j'abandonnais cette habitude de manger pour me rassurer, de m'auto-saboter ?  
Et si je me donnais la chance d'aller au bout quelque soient les détours que j'ai pu faire ?  
Oui mais...oui mais... toutes ces excuses que je trouve avec les autres, l'entourage, les réflexions, la mauvaise image de moi...le contexte actuel et la peur...  
Et si je commençais à accepter de réussir à retrouver mon poids de forme ?  
Et si je prenais mes responsabilités et arrêtais toutes ces excuses ?  
Et si je mettais en place un plan d'action petit pas par petit pas pour atteindre mon poids de santé, comme aller au bout du travail commencé et des tappings cette fois-ci ?  
Et si j'acceptais de retrouver mon poids idéal en ayant d'abord vécu des échecs en route ?  
Je libère et je lâche toutes les vieilles histoires que je me raconte et qui bloque ma route de la minceur ?

Je choisis de m'attendre à retrouver ma ligne et ma santé  
Je choisis de persévérer jusqu'à atteindre mon poids idéal  
Je m'engage à aller au bout quoiqu'il arrive et quelque soient les circonstances  
Je m'attends à bénéficier de toute l'aide et le soutien dont j'ai besoin  
Je me donne la permission d'y arriver malgré tous mes échecs d'avant  
Je m'autorise à réussir avec simplicité et facilité cette fois  
Je choisis de laisser le passé au passé  
Je décide d'aller de l'avant et d'expérimenter un corps plein d'énergie, en bonne santé  
Je m'engage dorénavant à respecter mon corps et à lui donner tout le meilleur

**Respirez profondément, buvez de l'eau et détendez votre corps. Refaites le pendant au moins 21 jours.**



Créatrice de Métamorphose  
Confiance - Abondance - Réalisation de soi

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)