

« Perdre du poids : Travail sur les motivations »

Perte de poids et structure motivationnelle

Installez-vous confortablement et fermez vos yeux.

Prenez le temps de respirer calmement pour intégrer un état de douceur, de sérénité. Chaque expiration vous permet de vous détendre davantage, de vous apaiser.

Cette séance est destinée à reprogrammer votre conscient, afin de le mener aux ressources nécessaires pour atteindre votre but : retrouver votre poids idéal.

L'inconscient est fort et puissant puisqu'il régit environ 85% de votre activité neurologique, c'est une réserve de solution.

Vous êtes à l'écoute de ma voix, de cette musique qui vous apaise et cela vous permet de vous ouvrir davantage à mes suggestions, qui vont vous mener vers votre propre réalité, une réalité intérieure.

Concentrez-vous sur chacun de vos muscles, et lorsque vous les passez en revue, ceux-ci se détendent instantanément,

agréablement.

Votre cuir chevelu s'apaise, se détend ainsi que votre front, votre visage, vos mâchoires et votre cou tout à fait détendus, relâchés.

Puis, vos cervicales se relaxent, ainsi que vos épaules, un peu comme si lors de chaque inspiration, vos épaules retombaient lourdement mais agréablement et vous êtes bien, apaisé, détendu.

Tandis que vos bras, vos avant-bras, vos poignets, vos mains et vos doigts se détendent et se relâchent, les muscles de votre dos, du haut du dos, du milieu du dos et du bas du dos, sont tout à fait relaxés.

Maintenant, votre bassin à son tour se détend, c'est un peu comme si vous étiez dans une bulle, une bulle de confort, de bien-être, de sérénité, de sécurité dans laquelle il n'y a que vous, ce confort, la musique et mes suggestions, et vous êtes bien relaxé.

Tandis que vos cuisses s'apaisent et se détendent, vos jambes et vos mollets se relâchent, se relaxent comme vos chevilles et vos pieds.

Et simplement prenez le temps de vous détendre et d'atteindre un état de bien-être et de douceur, un état qui pourrait parfaitement

vous convenir.

Petit à petit, à votre rythme et au rythme de votre inconscient, vous atteignez un état d'hypnose, de douceur et de bien-être.

Vous-même et votre inconscient acceptent cette reprogrammation qui a pour but, de vous faire prendre conscience que vous détenez les outils pour atteindre votre objectif.

Maintenant, prenez conscience de cette voix et le changement dans votre vie va fonctionner, peut-être un changement très changeant mais durablement, qui va commencer à se manifester dès l'écoute de cette séance.

Imaginez-vous maintenant faire du sport, et ressentir du plaisir, de la satisfaction et même de la joie. C'est du sport à votre rythme, pour rétablir un juste poids et ainsi perdre ce qui n'est plus nécessaire.

Vous faites du sport ou de l'activité physique et chaque jour, au rythme de votre organisme, cela vous conduit à l'atteinte de votre but, cela vous réjouit. Ressentez comme vous serez dès ce but atteint.

À présent, répétez après moi dans votre tête : « un peu de sport

chaque jour,... me permet de me rapprocher efficacement et de plus en plus vite de mon objectif ...et je détiens toutes les ressources pour y arriver ».

Très bien ! Encore une fois, toujours après moi dans votre tête : « un peu de sport chaque jour ... me permet de me rapprocher efficacement et de plus en plus vite de mon objectif... et je détiens les ressources pour y arriver ».

Ainsi, vous fournissez des efforts et la vie est fort bien faite, car vous allez récolter ce que vous semez chaque jour.

Encore une fois, répétez après moi : « ma motivation grandit de jour en jour... partout en moi, mon corps s'apaise et s'affine sûrement ...car je fournis les efforts... et je réussis ».

Très bien ! Maintenant, visualisez-vous concrètement et avec un maximum de détails, visualisez comment vous serez quand votre but sera atteint grâce à vos efforts. Prenez le temps pour visualiser le résultat de vos efforts.

Regardez cela, ressentez maintenant ce qui se passe en vous-même, peut-être de la satisfaction, de la fierté, de la gratitude, du bonheur, etc. Vous avez compris et votre inconscient accepte

maintenant, que le sport, l'activité physique, la motivation et les petits efforts quotidiens, mènent à votre propre réussite.

Tout ce que l'on est capable d'imaginer n'est-il pas le début d'un bel accomplissement ?

Une fois de plus, répétez après moi : « J'irai au bout du processus, mon inconscient me conduit pour y arriver... et j'aide mon inconscient, ... j'accepte chacune de ses suggestions... et je vais au bout de ce programme...

Je garde en moi la motivation pour réussir ce qui me tient à cœur... Ainsi de jour en jour, ...je me mincis... j'ai toutes les ressources pour réussir... et je réussis ».

Vous êtes bien. Toujours à l'écoute de ma voix et que toutes ces suggestions et autres suggestions résonnent en vous et se renforcent à chaque instant.

Vous pourrez vous redire ces phrases à vous-même autant de fois que nécessaire.

À présent, je vais vous raccompagner afin de vous ramener à vous tranquillement et pour ce faire, je vais compter jusqu'à cinq et au chiffre cinq, vous allez pouvoir ouvrir vos yeux et ainsi revenir à

vous tranquillement, dans l'ici et maintenant :

- Toutes les suggestions que vous avez entendues dans cette séance résonnent en vous et deviennent votre réalité.
- Petit à petit, de jour en jour vous êtes convaincu de réussir. Chaque inspiration vous permet de remonter à la surface et de revenir à vous progressivement.
- Commencez à ressentir les points d'appui de votre corps, là où vous êtes installé, vous pouvez commencer à bouger vos mains, vos doigts, vos pieds. Contractez, décontractez les muscles de votre corps.
- Vous percevez maintenant la lumière de la pièce dans laquelle vous vous trouvez, qui traverse vos paupières, vous revenez à vous tranquillement.
- Sur une grande inspiration, vous pouvez maintenant ouvrir vos yeux et revenir à vous dans l'ici et le maintenant.