

« S'apaiser pour s'amincir »

Perte de poids et gestion du stress

Installez-vous confortablement et fermez vos yeux.

Imaginez une bougie et visualisez sa flamme dansante.

Prenez une large inspiration suivie d'une agréable expiration.

Lorsque vous expirez, imaginez que vous soufflez sur cette flamme, mais vous ne devez pas l'éteindre. Seulement la courber, elle doit rester allumée.

Inspirez par le nez, gonflez vos poumons, oxygénez votre organisme puis expirez par la bouche sur cette flamme sans l'éteindre.

Conservez cette respiration durant cette séance.

Elle devient alors naturelle et agréable.

Vous êtes bien à l'écoute de ma voix, (de cette musique).

Lors de chaque expiration, l'ensemble de vos muscles s'apaise, se

détend, se relaxe et se relâche.

Vous êtes comme dans une mise en veille, une mise au repos.

Lorsque vous expirez, comme ceci, avec un léger frein, vous régulez ce qu'on appelle le système nerveux autonome et vous stimulez les hormones du système nerveux parasympathique.

Celui-ci permet à votre organisme de sécréter dans votre sang les bonnes hormones : l'ocytocine pour la joie et la détente, les endorphines pour le confort, la DHEA pour la régénération cellulaire, ou encore la mélatonine pour le sommeil.

Vous ralentissez la sécrétion d'hormones qui sont nettement moins bonnes telles que les hormones du stress appelées adrénalines et cortisol.

Cette respiration naturelle et facile provoque alors une détente mentale mais aussi physique dans votre organisme.

Cela est primordial par rapport au but que vous souhaitez atteindre.

Voici la raison.

Imaginez-vous face à un cercle, deux mots y sont inscrits :

« stress » et « poids ».

Prenez un peu de recul et vous les distinguez facilement.

Maintenant, vous apercevez le mot « stress » qui grandit et grandit.

Alors que le mot « poids » grossit et grossit.

Vous comprenez alors que plus vous êtes stressé, plus vous grossissez.

Plus vous grossissez, plus vous êtes stressé.

Vous êtes confronté à un cercle vicieux duquel il faut sortir en apprenant à gérer votre stress et vos émotions.

Pour ce faire, rien de plus simple, respirez selon la respiration décrite il y a quelques instants que j'appelle « respiration bougie ».

Ainsi, de jour en jour, vous allez gagner en sérénité et alors apaiser votre esprit pour ne pas manger sous le coup des émotions.

Cette simple respiration deux à cinq minutes avant chaque repas et lorsque vous en avez besoin, vous permet d'intégrer un cercle vertueux que vous visualisez maintenant avec deux adjectifs qui le

qualifient : « minceur et confort ».

Au milieu du cercle vertueux, vous visualisez une bougie.

Consciemment et inconsciemment vous associez la respiration bougie à la minceur et au confort.

Approchez-vous de ce cercle vertueux. Vous pouvez même le toucher.

Cela vous apaise et vous conforte, c'est comme s'apaiser pour s'amincir.

Tout cela vous fait également prendre conscience, qu'il est nécessaire de manger en pleine conscience.

Manger en pleine conscience, c'est prendre conscience de tout ce que vous mangez.

Vous ressentez chaque aliment que vous ingérez, son odeur, son goût, sa texture, sa température, etc.

Vous suivez et percevez le cheminement des aliments en bouche, puis dans votre œsophage jusqu'à votre estomac.

Ainsi, vous informez votre esprit de ce que vous mangez.

En retour, votre organisme vous adresse un message pour vous dire :

« J'en ai assez, merci ».

Charge à vous maintenant, de rester à l'écoute de ces messages et de les prendre en considération.

Restez à l'écoute de ces messages et prenez-les en considérations.

Ainsi, vous appréciez ces moments et vous décidez de vous apaiser pour mincir.

Je vais vous laisser quelques instants alors que vous êtes toujours à l'écoute de ma voix (et de cette musique) pour vous permettre à vous-même et à votre inconscient d'intégrer, d'accepter, de mettre en place toutes les suggestions que je vous ai données.

Bien, vous allez maintenant pouvoir revenir à vous tranquillement.

Je vais vous accompagner.

Pour ce faire, je vais compter jusqu'à cinq. Alors à cinq, vous

pourrez ouvrir vos yeux et revenir à vous tranquillement ici et maintenant.

Un, vous avez décidé de vous apaiser pour mincir et vous savez que c'est une très bonne résolution.

Deux, vous adoptez une respiration tout à fait normale et naturelle, vitalisante.

Trois, chaque inspiration vous permet de revenir à vous tranquillement à votre rythme.

Vous commencez maintenant à serrer et à desserrer vos poings, bouger vos mains ainsi que vos pieds.

Quatre, vous remontez sereinement à la surface. Vous percevez la lumière de la pièce dans laquelle vous vous situez, qui traverse vos paupières.

Cela vous permet de reprendre contact avec la réalité.

Cinq, sur une grande et large inspiration, vos paupières s'ouvrent, vous ouvrez vos yeux.

Vous revenez à vous dans l'ici et maintenant en ayant intégré et

accepté toutes mes suggestions. Bienvenue dans l'ici et le maintenant.