



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

Pour vous accompagner dans votre programme voici la 1<sup>ère</sup> partie à mettre en œuvre !

Dans 7 Jours vous recevrez la 2<sup>ème</sup> partie

7 jours après vous recevrez la 3<sup>ème</sup> partie

7 jours plus tard la 4<sup>ème</sup> et dernière partie !

**VOUS ETES PRÊT(E) ? Bravo !**

**ALORS ENTREZ DANS LA DYNAMIQUE DE MATERIALISATION D'OBJECTIFS ET  
DE BUTS AU SERVICE DE VOTRE FINALITE :**

**ATTEINDRE VOTRE POIDS SANTE DURABLEMENT !**

Comment faire ce qu'il faut pour que cela fonctionne ?

Votre inconscient est votre meilleur allié, il possède les ressources pour vous accompagner dans votre réussite, encore faut-il lui demander clairement d'œuvrer.

Quand vous savez consciemment ce qui est bon pour vous, que vous avez décidé où aller, que vous savez pourquoi vous faites les choses et comment les faire ; il vous suffit d'auto suggérer vos décisions à votre inconscient qui va trouver les ajustements créateurs utiles et

déployer l'énergie adaptée à votre réalité quotidienne et personnelle.

Votre inconscient ayant accepté que les bénéfices du changement soient supérieurs aux inconvénients de ne pas changer, il va avancer en symbiose avec votre conscient pour que votre décision se matérialise concrètement.

*« Tout ce que nous pensons devient vrai pour nous »* disait Emile Coué

**Voici les 6 étapes principales pour réussir !**

**1**

**Marie-Agnès Horst - Psychopraticienne en thérapies brèves - TEL 06 51 03 10 26  
[mahorst@ilelumiere.fr](mailto:mahorst@ilelumiere.fr) [www.ilelumiere.fr](http://www.ilelumiere.fr)**

*«Ce que la chenille appelle la fin du monde le Maître l'appelle le Papillon»* Richard Bach



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

❖ 1<sup>ERE</sup> ETAPE : Où en êtes-vous ? Sortez du Négatif !

a- Le contexte :

- Depuis quand rencontrez-vous une difficulté avec votre poids ?
- Comment ce poids est-il arrivé ?
- Y-a-t-il un évènement déclencheur à l'origine de la prise de poids ?
- Y-a-t-il un moment dans votre vie où vous aviez un poids santé idéal ?
- Quelles relations avez-vous avec les quantités ?
- Quelles relations avez-vous avec les apports caloriques ?
- Comment mangez-vous ?
- Que buvez-vous ?
- Où mangez-vous ?
- Dans cette situation actuelle de surpoids que percevez-vous ?
- Que ressentez-vous ?
- Que pensez-vous ?

- Selon vous en quoi est-il **nécessaire de changer cette situation** ?
- **Qu'est-ce qui fait selon vous que la situation n'a pas encore changé** ?
- Vous avez fait le **bilan de la situation avec un spécialiste** et votre surpoids n'est ni lié à votre thyroïde ni à une prise de médicaments.

b- Sortez du négatif :

- Vous refusez le régime à vie et la fatalité qui déclenchent ces sentiments négatifs, tournant autour de la résignation. Quelque chose en vous dit : NON à l'effet « YoYo » Non à la fatalité !
- Vous ne voulez plus être le spectateur passif de vos comportements alimentaires...

Vous êtes sur le bon chemin!... **Il vous suffit de savoir comment matérialiser vos objectifs, vos buts pour atteindre votre finalité.**

❖ 2<sup>ème</sup> ETAPE : Regardez l'endroit où vous avez décidé d'aller... Soyez POSITIF !

Formulez vos buts et votre finalité positivement ! Exemples

J'ai le pouvoir de mincir et d'atteindre mon poids santé, je suis l'acteur dynamique de ma santé, c'est facile, j'ai ainsi une meilleure place dans la société.

Chaque jour je mincis et à chaque repas j'adapte facilement mon alimentation pour atteindre poids santé et bien-être dans ma vie personnelle.

Mincir est un plaisir, chaque jour je suis de plus en plus mince jusqu'à l'atteinte de mon poids santé que je garde et garderai pour toujours, c'est facile. Je me sens et me sentirai en harmonie.

Je peux mincir et atteindre mon poids santé pour me sentir en bonne santé, en harmonie avec qui je suis vraiment, c'est simple.

Déterminez-vous :



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

❖ 3<sup>ème</sup> ETAPE : Dans quel contexte allez-vous atteindre vos objectifs et vos buts ?

De combien de Kilos avez-vous décidé de vous soulager ?

Quand allez-vous atteindre votre but ?

Quel sera votre poids santé ? Kg

Quelle sera alors votre taille ?

A quoi êtes-vous prête à renoncer pour atteindre votre finalité ?

Dans quel environnement cette dynamique se met-elle en place ?

Avec qui allez-vous avancer pour matérialiser cette finalité ?

Comment allez-vous avancer ?

Quelles sont les étapes à suivre une à une ?

Est-ce que tous vos objectifs et buts dépendent de vous et uniquement de vous ?

Est-ce que vos objectifs et buts sont réalistes ?

Comment saurez-vous que vous avez pris la bonne direction ?

Quel est le plus petit pas qui vous le précisera ?

❖ 4<sup>ème</sup> Etape : Quels résultats attendez-vous de cette dynamique à titre personnel ?

Projetez-vous dans le futur, vous avez atteint votre poids santé ?

Que percevez-vous ?

Que ressentez-vous ?

Que se passe-t-il ?

Que faites-vous ?

Que vous dites-vous ?

Qui est la personne importante qui remarque ce changement ?

Que voit-elle ?

Que vous dit-elle ?

Que fait-elle ?

Que ressentez-vous ?



Si vous laissez émerger  
vos réels potentiels et talents !

❖ 5<sup>ème</sup> ETAPE : Cette dynamique est-elle adaptée pour vous, votre environnement et en équilibre avec votre vie ?

Y-a-t-il selon vous des avantages à ne pas changer ?

Y-a-t-il une partie de vous qui ne veut pas changer ?

Si oui que veut-elle ?

Quelle difficulté pourriez-vous rencontrer une fois que vous AUREZ ATTEINT votre poids santé ?

Quelles pourraient être les conséquences gênantes s'il y en avait ?

❖ 6<sup>ème</sup> ETAPE : Si vous deviez reformuler cette dynamique en une phrase ; quelle serait-elle ?

Votre dynamique reformulée :

Pour finaliser une dynamique motivante, positive, mesurable, personnelle, précise, adaptée à votre réalité, posez ce que vous allez faire étape par étape sur l'axe du temps !



Vous venez de terminer la partie la plus importante de cette dynamique, vous avez défini toutes les étapes de sa matérialisation. Félicitations ! Merci pour le temps que vous venez de vous accorder et les bases que vous venez de poser au service du succès de votre finalité.

Laissez cette dynamique faire son chemin en vous et vous recevrez votre deuxième cadeau pour aller plus loin dans 7 jours.

A très bientôt...

**Si vous souhaitez être accompagné dans ce programme et êtes motivé alors prenez rendez-vous !**