



5 astuces pour perdre du poids qui n'ont rien à voir avec votre Nourriture

Avoir la volonté de changer :

La clef de la réussite est une volonté profonde.

Sur une échelle de 1 à 10, combien voulez-vous ce changement ? Si votre réponse est en dessous de 7, c'est que ce n'est pas une priorité donc vos chances de réussite sont moindres. Considérez entamer votre projet à un autre moment.

Par contre si vous voulez vraiment arriver à votre objectif minceur, que votre volonté est supérieur à 7 sur votre échelle, vous surmonterez sans problème les obstacles qui se posent entre vous et votre objectif minceur et vous entamerez les changements nécessaires pour arriver à votre objectif avec facilité .

Créez une vision :

Il est plus facile d'arriver à votre objectif si vous pouvez le visualiser, s'il n'est pas une vague image.

Commencez par écrire et décrire votre objectif . Puis décrivez comment vous –vous projetez lorsque vous arrivez à ce but ? Comment vous sentirez vous lorsque votre but sera atteint ? Que ferez-vous que vous ne faites pas aujourd'hui ? Quelle sera votre humeur lorsque votre but sera atteint ? Mettez le plus de détails possible. Faites un poème, un collage. Mettez-y votre imagination et créativité pour que ça vous donne envie d'y arriver

Soyez positif :

Nous avons tout dans notre tête des petites voix négative. Il est tout à fait optionnel de les écouter ou pas .En étant positif avec vous-même, vous aurez plus de chance d'arriver à votre objectif que si vous écoutez vos petites voix détractrices.

Alors soyez votre admirateur /trice numéro 1 .Applaudissez vos progrès.

Lorsque vous faites une erreur, dites-vous que c'est ok, que ce n'est qu'en ne faisant rien , que l'on ne fait pas d'erreurs. Et que même si il y a eu erreur. Continuez à visualiser votre objectif et à placer un pas devant l'autre pour y arriver.

(Ex) aujourd'hui ,je n'ai pas arrêté de manger des gâteaux ,mon régime est tombé à l'eau .Dites-vous plutôt .Je suis fier du chemin que j'ai entamé vers mon objectif minceur ,aujourd'hui n'a pas été une journée parfaite en terme d'alimentation ,mais demain j'avance d'un autre pas .

Dites bonjour à la peur :

Il s'agit de ne pas avoir peur des obstacles .Il est impossible d'entamer un chemin vers un objectif sans rencontrer d'obstacles. Il s'agit de reconnaître les obstacles, mais de ne pas être paralysé par eux.

(Ex1) je voudrai commencer à surveiller mon alimentation aujourd'hui, mais je suis invité à un gouter d'anniversaire la semaine prochaine donc inutile de commencer. Non . Dites plutôt .Je commence à mieux manger aujourd'hui ,et au gouter d'anniversaire de la semaine prochaine je me ferais un plaisir de manger ma part de gâteaux ,ce qui ne m'empêchera aucunement de continuer à aller vers mon objectif minceur .

(Ex2) J'ai toujours voulu faire du yoga, mais je suis paralysée par la peur de ne pas être assez flexible .Non. Dites –vous plutôt .Je ne suis pas très flexible, mais en faisant du yoga j'espère m'améliorer.

Les vrais changements ne se font pas du jour au lendemain

Si vous décidez de changer toutes vos habitudes d'un coup, vos chances de réussite sont moindres. C'est une histoire de progrès et non de perfection .Chaque petit changement positif simple compte s'il vous mène dans la direction de votre objectif et s'il est maintenu de façon durable.