

L'hypnose vous aide à...

- ◆ accueillir le changement de manière positive et progressive
- ◆ repérer les solutions dysfonctionnelles qui vous vont échouer à mincir en vous accordant du plaisir
- ◆ arriver à un équilibre alimentaire efficace et persistant
- ◆ vous réassocier avec votre corps

La réponse est simple

À première vue, nous pourrions penser que ces deux mots signifient la même chose, mais une légère différence existe.

Lorsque nous parlons de *maigrir* ou de *perdre du poids*, notre inconscient entend : *je m'aigris*, ou *je perds quelque chose*. Il se met alors en alerte, redoutant une période de manque ou de restriction.

Dans un programme d'amincissement, il est donc essentiel d'utiliser un langage **positif** et **bienveillant**. Cela favorise une attitude intérieure plus sereine et augmente les chances de réussite durable.

Que souhaitez-vous gagner en mincissant ?

Plaisir et régulation sont possibles avec l'hypnose ericksonienne

L'acte de manger est un des premiers comportements sécurisants dans la vie d'un bébé. Téter pour se nourrir procure une sécurité vitale, affective... Mais pas que ! C'est aussi une expérience sensitive qui réveille le plaisir fondamental de se nourrir.

En grandissant, la volonté contrôle et limite nos instincts primitifs comme si ces derniers étaient délétères. La nutrition devient ainsi le compte des calories journalières, la classification des aliments en *bons* ou *mauvais*, la répression des désirs et appétences, les régimes à profusion.

Nous finissons par nous alimenter avec le mental en cherchant des ressources à l'extérieur et en se dissociant progressivement de notre corps. Ainsi, ces nombreuses tentatives de contrôle nous conduisent à une... perte de contrôle. Quel paradoxe !

Alors comment le plaisir peut se marier avec la perte de poids ?

En travaillant avec **l'hypnose sur la faim affective**. Celle qui apparaît après des émotions désagréables et que nous apaisons en compensant avec de la nourriture.

Les techniques d'autohypnose permettent de s'accorder tout ce que nous aimons manger sans restriction.

En plus d'être une alternative plaisir non calorique à la prise d'aliments affectifs, l'autohypnose puise dans les ressources intérieures sans dépendre des solutions extérieures.



Annabel Palau • HypnoSphera

Hypnopraticienne • Formatrice • Énergéticienne • Sonothérapeute

06 27 55 36 18 • hypnosphera.formation@gmail.com • www.hypnosphera.com