

MINCIR EN DOUCEUR, Découvrir une autre approche !

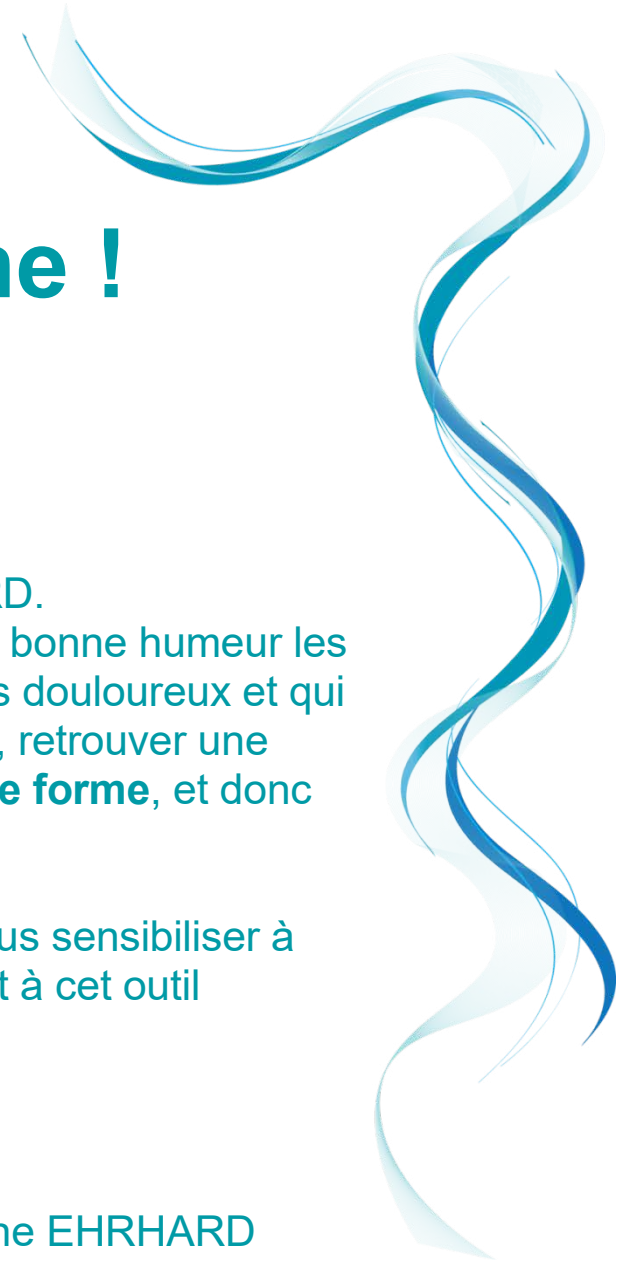


Bonjour,

Je m'appelle Martine EHRHARD.
J'accompagne avec humour et bonne humeur les femmes souffrant d'un surpoids douloureux et qui sont prêtes à éliminer ce poids, retrouver une **meilleure santé**, une **meilleure forme**, et donc une **vie meilleure** !

Ce bonus a pour objectif de vous sensibiliser à l'importance de l'inconscient et à cet outil merveilleux qu'est l'hypnose.

Martine EHRHARD



INTRODUCTION

L'hypnose nous permet d'accéder à ce qui est appelé le plus souvent "un état modifié de conscience"

- 1- C'est un état intermédiaire entre veille et sommeil, durant lequel nous pouvons entendre, ressentir, bouger, en étant installé dans un endroit confortable et propice à la détente.
- 2- C'est un état de bien-être durant lequel nous gardons notre liberté d'accepter ou non ce qui est dit ou proposé et pendant lequel nous pouvons atteindre un objectif en mobilisant nos propres ressources

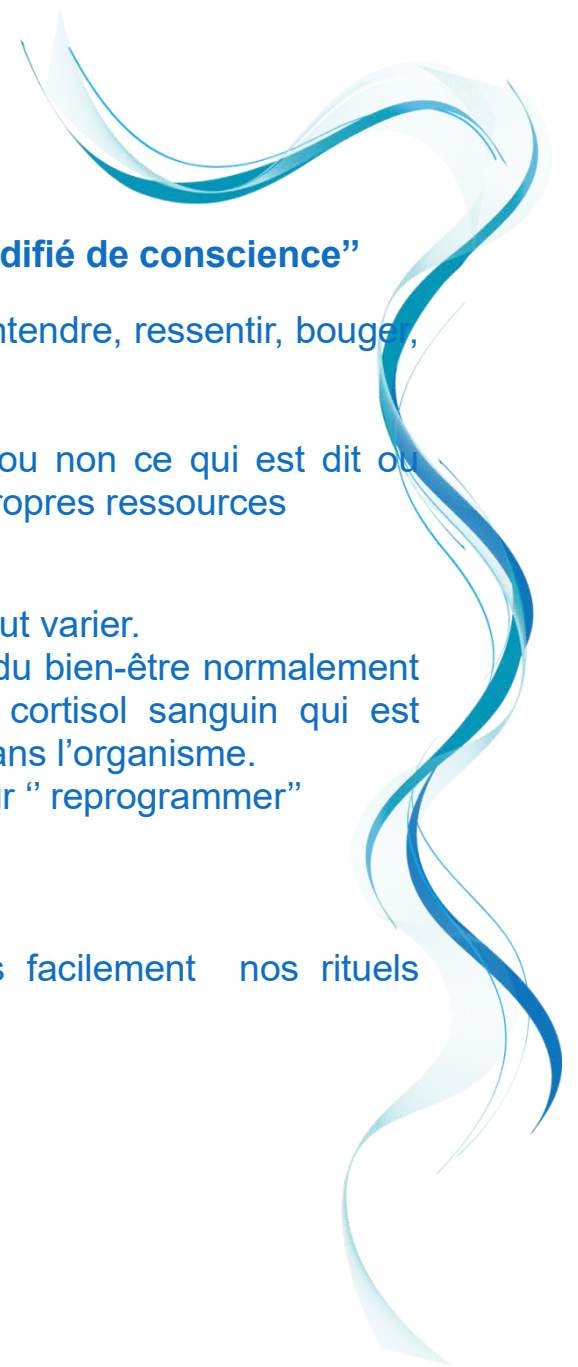
Toute personne bien informée, préparée, est réceptive ; seul le temps pour y parvenir peut varier.

- ❖ Des analyses ont montré l'augmentation des taux d'endorphines (hormones du bien-être normalement produites par le corps pendant la pratique sportive)...Et une baisse du cortisol sanguin qui est couramment appelé l'hormone du stress, alors qu'il joue de nombreux rôles dans l'organisme.
- ❖ Elle est largement utilisée pour arrêter de fumer, pour des soins, et, aussi pour "reprogrammer"

.....Notre Cher **Inconscient** !

Ainsi, nous acceptons de libérer.....**TOUT CE QUI ENCOMBRE** et modifier plus facilement nos rituels alimentaires.

OUI, nous pouvons changer avec " UN OUTIL" SIMPLE, proche de la relaxation !



Avez-vous déjà recherché le mot « mincir » sur un moteur de recherche ?



Si c'est « oui » vous savez que des milliers de réponses et de propositions s'offrent à vous, et qu'il est bien compliqué de s'y retrouver !

- ❖ Vous avez peut-être essayé “de perdre du poids” sans réussir...ou en reprenant tout et parfois plus ! beaucoup ont TOUT essayé, jusqu'à “ apprendre et comprendre” que notre corps, comme nous, recherche et récupère (le plus souvent !) ce qui a été perdu !

De plus, après une période de privations, le risque est grand que le corps se mette en mode “stockage” dès qu'il y a reprise alimentaire, en prévision d'autres disettes !

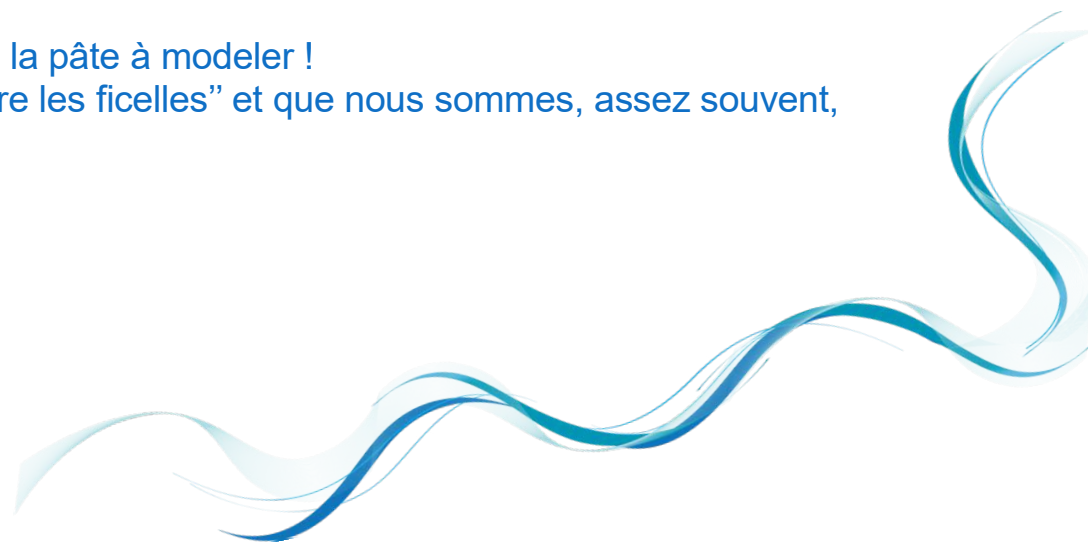
Théoriquement ?

Il est facile de “perdre du poids” :

- ❖ en absorbant moins d'énergie que l'on ne consomme (avec des restrictions diverses)
- ❖ ou en dépensant beaucoup plus que nos apports (marche, natation, activités sportives)

Mais cela serait trop simple, et notre corps n'est pas de la pâte à modeler !

De plus nous devons bien admettre que l'inconscient “tire les ficelles” et que nous sommes, assez souvent, sa marionnette !!



L'INCONSCIENT

- ❖ Des centaines d'études et de livres traitent de l'inconscient ! Certains auteurs disent ne pas croire à son existence ! D'autres affirment qu'il n'est pas seulement dans la tête, mais que c'est "tout une organisation psychocorporelle ;
- ❖ La première signification "qui a perdu connaissance" évoque pour nous malaise ou accident ...ou attitude irresponsable, laquelle introduit le deuxième sens : imprudence de qui ne mesure pas les conséquences de ses actes !
- ❖ Mais la signification importante, pour qui veut aller vers des changements, c'est " domaine de la pensée /de notre fonctionnement, qui nous échappe et n'est pas sous notre contrôle.
- ❖ Et ce fonctionnement est en lien avec des zones spécifiques du cerveau : structures limbiques (émotions, sensibilité affective) zones associatives du cortex (liens entre idées, mots, choses) et aires sensorielles
- ❖ L'inconscient se manifeste de nombreuses façons : rêves, lapsus, actes manqués, répétitions, oublis, conflits intérieurs, symptômes...
- ❖ Il est la force de vie qui fait battre notre cœur, multiplier nos cellules ...Qui nous permet de voir, entendre, ressentir, goûter, sentir



Il est fréquent d'entendre que nous ne manquons pas de connaissances, et que nous savons ce que nous devons faire, ou ne pas faire, ce que nous pouvons manger, ou ne pas manger !

Mais les diktats diététiques ne règlent pas tout et l'on mesure que savoir ne suffit pas !

Que les régimes soient mis à l'index est une bonne chose, car il devient évident qu'ils sont les grands responsables de surpoids ; ils nous emprisonnent dans un processus de contraintes, d'interdits, de privations qui peuvent amener à la perte de contrôle ; ceci peut entraîner une reprise, la culpabilité, et parfois l'isolement social pour se mettre "à l'abri" de la nourriture "diabolisée", responsable de tous nos malheurs !

Les magazines et les livres dédiés à la santé et à la forme physique sont innombrables....
Mais à l'heure des repas, ou des courses,

SAVONS-NOUS VRAIMENT CE QUE NOUS DEVONS FAIRE...OU NE PAS FAIRE ?

Devant CES CHOIX INNOMBRABLES (et ces étiquettes illisibles !)

De plus en plus de gens s'orientent vers des formes d'approvisionnement différentes : marchés de producteurs, paniers bios des A.M.A.P. ou achats à la ferme !

Un premier pas consiste à définir **ET NOTER** l'objectif à atteindre, étapes par étapes (agenda, vision board, petit carnet personnel) ; Il est devenu évident que "manger" est la partie visible d'un processus qui fait intervenir :

- ❖ l'éducation,
- ❖ le milieu socio-économique,
- ❖ les régions,
- ❖ pays et cultures ;
- ❖ les aspects psychologiques, émotionnels conscients
- ❖ et surtout inconscients sont encore plus déterminants



En bref, il faut juste se rappeler que la neuro-plasticité de notre cerveau existe, et permet toutes sortes d'apprentissages ou de changements, si nous en manifestons le désir, et si nous le décidons

Le monde anglo-saxon à ouvert ces voies qui se sont développées à partir des neurosciences, de la neuropsychologie ; elles permettent de mieux comprendre pourquoi nos difficultés psychiques et nos conditionnements entraînent des désordres psychosomatiques divers :maladies, douleurs , surpoids ...

Savoir que notre "cher inconscient" nous amène à des prises alimentaires incontrôlables,

Lesquelles nous font grossir, grossir et culpabiliser, être mal ...et se réfugier dans la nourriture, voilà ce que l'on pourrait appeler "un cercle vicieux "**QUI PEUT DEVENIR LE CERCLE VERTUEUX !**



changer-sa-vie.com



06 41 86 22 21



agv.minceur@gmail.com

Martine EHRHARD