

Episode n°88 – Pourquoi se battre pour le changement n'est pas aidant

Cette semaine, on parle de changements et de pourquoi vouloir absolument que les choses soient différentes – sans ne jamais rien modifier – sert juste à s'auto-flageller toujours un peu davantage.

Nous le faisons tou?tes dans différents domaines de notre vie. Et quand il s'agit de nourriture et de bien-être, ça revient très souvent : je ne comprends pas, je passe encore à table avec la boule au ventre. Je mange encore jusqu'à en avoir la nausée. **Pourquoi est-ce que c'est toujours la même chose ?**

Ce n'est pas que vous êtes incompetent?e : c'est simplement que vous êtes coincé?e dans le même schéma qui se répète. Prêt?e à en apprendre plus ? Alors, écoutez !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur : <https://auvertaveclili.fr/coaching>

**POURQUOI SE
BATTRE POUR
LE CHANGEMENT
N'EST PAS
AIDANT**

