

Mon Manuel pour mon corps



Répondez aux questions suivantes...

*** Que pensez-vous que votre corps devrait faire différemment ?**

*** Si votre corps était différent de cette manière, comment vous sentiriez-vous ?**

*** Que penseriez-vous qui créerait ces sentiments ?**

*** Quelles sont les 3 émotions que vous ressentez le plus souvent à propos de votre corps ?**

*** Quelles sont les pensées qui causent ces sentiments ?**

*** Quelles sont les conditions que vous avez placées pour aimer votre corps ?**

*** Comment pensez-vous que votre corps doit se comporter pour que vous l'aimiez inconditionnellement ?**

Mon Manuel pour mon corps



*** Qu'est-ce qui serait différent si vous aimiez votre corps sans condition ?**

*** Que penseriez-vous, ressentiriez-vous et feriez-vous différemment ?**

*** Quelle est la pensée que vous avez le plus souvent à propos de votre corps et qui vous retient de l'aimer inconditionnellement ?**

*** Quelle pensée* allez-vous pratiquer à partir de maintenant pour créer une réalité différente pour vous ?**

*** Quand allez-vous pratiquer cette pensée* ? Quelle stratégie allez-vous mettre en place pour vous assurer d'y revenir tous les jours ? (exemples : post-its, fonds d'écrans, audio...)**

***Note sur votre pensée à pratiquer : assurez-vous qu'elle est crédible pour vous. On ne va pas de "Je déteste ma poitrine" à "J'ai la plus belle poitrine du monde". Votre cerveau n'adhèrera pas à cette nouvelle croyance ! Allez-y crescendo.**