

CONTENU 12 SESSIONS

<ul style="list-style-type: none">• Établir un résultat précis et l'état que vous désirez ressentir• Découvrir pourquoi vous voulez ce résultat• Ancrage• Faire un ménage dans sa vie pour attirer du nouveau	<ul style="list-style-type: none">• Quels sont les aliments qui vous enlèvent de l'énergie• Quels aliments vous donnent de l'énergie• Expérience : 4 jours (protéines)	<ul style="list-style-type: none">• Échelle de faim / plénitude• Manger pour avoir de l'énergie et éviter les fringales
<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à apprécier les plaisirs de la vie et être bien dans son corps (l'importance de bouger)• Exercice de visualisation des athlètes (Mental Rehearsal)	<ul style="list-style-type: none">• Auto-sabotage• Exercice : S'aimer	<ul style="list-style-type: none">• Discussion des interdits et se donner le droit d'enfreindre les règles• Se faire plaisir
<ul style="list-style-type: none">• Les conséquences du stress sur le système digestif et la santé• Exercice de respiration (5-5-7)	<ul style="list-style-type: none">• Cibler les éléments de votre vie qui ont besoin d'être priorisé (La roue de la vie)	<ul style="list-style-type: none">• Méditation• Réflexion/discussion
<ul style="list-style-type: none">• Le prochain grand facteur de motivation• Exercice de reconnaissance (gratitude et pardon)	<ul style="list-style-type: none">• Mes plus grandes aspirations• L'inventaire de ma vie	<ul style="list-style-type: none">• Récapitulatif des progrès et établir un nouvel objectif