

NOTICE DE VOTRE CERVEAU

« 7 MODES D'EMPLOI PUISSANTS POUR MINCIR SANS FAIRE DE REGIME »



SOMMAIRE

Existe-t-il une solution efficace ?	Page 2
1 – Comment vous auto-manipuler pour perdre du poids ?	Page 3
2 – Mincir en mangeant dans un grand restaurant !	Page 6
3 – Comment votre cerveau vous obéit au doigt et à l'œil	Page 10
4 – C'est de la faute à votre mère	Page 12
5 – La règle des trois bouchées	Page 15
6 – Miroir, dis-moi qui est la plus belle ?	Page 17
7 – La technique de la brosse à dent	Page 20

EXISTE-T-IL UNE SOLUTION EFFICACE?

Quand on est une femme, on a l'impression que l'on est condamnée à passer sa vie entière à faire des régimes ! On est en permanence obligée de faire attention à ce que l'on mange pour éviter la blessure narcissique de ne plus pouvoir rentrer dans son jean favori, la honte de s'entendre dire qu'on a pris du poids par une amie ou une collègue indélicate, le regard pesant de son compagnon...

On passe son temps entre ballotée entre frustration de se priver et la culpabilité que l'on ressent fatalement d'avoir succombé à la tentation !

Et les média sont bien là pour nous mettre la pression en déclinant sur tous les tons les diktats de la beauté : être mince pour plaire...

On sait que les régimes ça ne marche pas, mais on continue à avoir envie d'y croire. On se prive, on souffre et au bout du compte on récupère autant de kilos que ce que l'on a perdu. Plus un éventuel petit bonus ! Au final, on n'ose plus faire le compte de tous les kilos que l'on a perdu et repris dans toute sa vie...

- Si seulement vous pouviez **sortir des schémas répétitifs** sans fin ?
- Si seulement vous pouviez inverser la tendance ?
- Si seulement vous pouviez arrêter cette spirale de l'échec pour reprendre espoir.

En finir avec toutes ces frustrations et toute cette culpabilité.

Ou avoir moins d'appétit sans faire d'effort ?

- Si seulement vous pouviez trouver une solution efficace et durable ?...

Notre cerveau est un outil absolument extraordinaire mais c'est le seul outil que nous ayons pour lequel il n'existe pas de mode d'emploi ! Nous savons que nous avons des capacités cérébrales étonnantes mais sommes souvent incapables d'y avoir accès !

**Avec la notice de votre cerveau et les
« 7 mode d'emploi puissants pour mincir sans faire de régime »**

**Vous allez reprendre le contrôle de votre alimentation
en commençant d'abord par reprendre le contrôle de votre inconscient.**

Vous allez apprendre à utiliser les capacités de votre cerveau à votre profit pour vous libérer des diktats des régimes contraignants et vous permettre de retrouver le corps que vous souhaitez grâce aux seuls pouvoirs de votre esprit.

1 – COMMENT VOUS AUTO-MANIPULER POUR PERDRE DU POIDS ?

Un des fonctionnements de notre cerveau est bien connu des publicitaires qui en usent et en abusent. Dans la plupart des publicités que l'on vous présente, réside un principe de base qui consiste à associer une ou des émotions positives avec le produit à promouvoir de façon à créer un bien-être lié inconsciemment au produit : c'est la neuroassociation.

Par exemple, on vous montre une soirée magnifique qui se déroule autour d'une magnifique piscine dans une fabuleuse villa. La soirée est très réussie, il n'y a là que des belles personnes qui font la fête et ont l'air heureux. C'est joyeux, chic et sexy. On aurait vraiment envie d'y être.

Puis on vous montre la boisson que les convives sont en train de boire.

Votre cerveau va automatiquement créer un lien entre l'émotion positive que vous ressentez à la vue de cette situation plaisante et le produit.

Parfois même, il n'y a même pas de lien entre la situation et le produit, c'est-à-dire que les personnages ne sont même pas en contact physique avec le produit. On vous présente des images qui font rêver et sans aucune transition un produit. Qu'à cela ne tienne, votre cerveau va quand même automatiquement associer les deux ! Puis la publicité est diffusée plusieurs fois car la répétition a son importance.

Plus tard, lorsque vous passerez dans le rayon du supermarché où le produit est présenté en tête de gondole, vous aurez envie de l'acheter presque instinctivement. Cet achat spontané n'est pas dû au hasard d'une envie naturelle mais au fait que votre cerveau a associé ce produit avec une émotion positive au fond de votre esprit après avoir vu la publicité un certain nombre de fois.

L'émotion est ainsi ancrée au produit et la vue de celui-ci vous fait vous sentir bien. D'où la décision d'achat.

Cette décision d'achat que vous prenez à ce moment-là n'a rien de rationnel, elle est purement émotionnelle car c'est votre cerveau limbique (le cerveau des émotions) qui est aux commandes.

Mais après coup, votre cerveau va cependant ressentir l'envie de rationaliser votre comportement (grâce à votre néocortex, le cerveau rationnel) et vous allez trouver un certain nombre de raisons qui vont vous permettre de justifier votre achat : les avantages du produits, le prix, la nouveauté, etc.

Vous avez été manipulée par les plus grands hypnotiseurs de notre société de consommation moderne : les publicitaires.

Cette manipulation du quotidien, nous en sommes tous victimes régulièrement. Elle est due à ce fonctionnement de notre cerveau qu'on appelle la neuro-association.

Notre cerveau associe en permanence des émotions avec d'autres choses (produits, situations, personnes, lieux, musiques, etc.)

Bonne nouvelle, vous pouvez utiliser cette capacité cérébrale à votre profit !

Comme votre cerveau est capable d'associer facilement une émotion positive avec un produit (ou autre chose), il peut aussi le faire dans l'autre sens, c'est-à-dire **associer une émotion négative de la même façon avec un comportement indésirable.**

Le but ici est bien entendu d'associer une émotion négative avec votre comportement excessif !

Si vous étiez capable de ressentir une émotion négative à chaque fois que vous allez manger quelque chose dont vous n'avez pas vraiment besoin, cela vous permettrait de vous « auto-manipuler » pour vous libérer de ce comportement qui vous pose problème, non ?

Votre cerveau va pouvoir associer une émotion négative ressentie avec ce comportement et faire en sorte qu'au fur et à mesure que vous répétez cette procédure (la répétition a son importance comme dans les publicités), **l'envie de manger ce type de nourriture va diminuer jusqu'à disparaître car vous ressentirez un malaise de plus en plus grand au fil du temps.**

Par exemple, à chaque fois que vous avez envie de manger du chocolat, si vous preniez quelques instants pour fermer les yeux et imaginer votre cauchemar : Vous vous voyez dans un an avec quinze kilos de plus, vous vous sentez grosse et lourde, que votre ventre vous fait honte et que vous vous dites en dedans de vous-même que vous détestez ce bourrelet sur votre ventre...

Puis vous mangez ensuite ce carré de chocolat.

Et refaites ensuite l'expérience juste avant de manger du chocolat.

(L'exemple est pris ici avec du chocolat mais il fonctionne pour n'importe quel type de comportement alimentaire dont vous voulez pour défaire).

Votre cerveau va associer cette situation négative que vous imaginez avec le comportement de manger du chocolat et **au fur et à mesure l'envie va diminuer car la vue du chocolat ou la seule pensée de manger du chocolat va être de plus en plus associée aux émotions négatives** que suscitent ce cauchemar personnel.

Exercice :

Fermez vos yeux et imaginez-vous dans un an. Vous avez mal mangé, trop mangé pendant toute cette année tant et si bien que vous avez pris cinq, dix ou quinze kilos. Pour bien imaginer la scène et qu'elle parle à votre cerveau limbique, il faut qu'il y ait

une ou des images et du son (comme au cinéma) mais aussi un ressenti physique.

1. Il faut une (ou des) image :

Faites-vous une image de vous-même à ce poids-là. Voyez-vous avec votre graisse sur vos cuisses, sur vos fesses, sur votre ventre, vos bras et même vos joues. Imaginez-vous porter des vêtements beaucoup plus amples car vous avez changé plusieurs fois de taille de pantalon.

2. Il faut du son :

Entendez-vous vous dire en-dedans de vous-même que vous vous trouvez énorme, difforme et que vous vous détestez comme cela.

3. Il faut également des sensations physiques :

Ressentez cette graisse qui fait que vous sentez lourde et serrée dans vos vêtements.

Ressentez le bourrelet de votre ventre et vos cuisses qui se touchent quand vous marchez et la tristesse ou la colère que vous ressentez contre vous-même à ce moment-là.

4. Amplifier cette émotion négative au maximum et ancrer par un geste :

Vivez ce cauchemar. Ressentez la colère d'en être arrivée là, la honte de ce corps que vous n'aimez pas et la tristesse qui est la vôtre à ce moment-là. Amplifiez ces émotions comme si vous y étiez et au moment où vous êtes connectée au maximum à cette colère, à cette honte, à cette tristesse et à cette peur, serrez votre poing gauche très fort.

5. Maintenant, c'est le moment de manger le chocolat que vous êtes venue chercher.

Refaites cette expérience à chaque prise de chocolat.

Vous vous manipulez dans le bon sens pour vous permettre d'atteindre votre objectif, pour vous libérer de ce comportement.

2 - MINCIR EN MANGEANT DANS UN GRAND RESTAURANT!

Vous ne le savez peut-être pas mais vous avez deux façons de manger : votre façon de manger standard qui est celle que vous utilisez tous les jours lorsque vous mangez à la maison, à la cafétéria de votre entreprise, lorsque vous êtes en famille ou avec des amis.

Et puis, il y a l'autre façon de manger : celle que vous pratiquez uniquement dans certaines conditions particulières : quand vous mangez dans un grand restaurant.

En effet, quand vous déjeunez ou dînez dans un grand restaurant, vous ne mangez pas du tout comme à la maison. Vous prenez beaucoup plus de temps pour manger, certes, mais surtout vous mangez complètement différemment. Avec beaucoup plus de conscience de ce que vous faites.

Vous mangez différemment car vous êtes consciente que c'est là une occasion exceptionnelle de goûter des plats extraordinaires concoctés par des chefs cuisiniers de talent. De plus, c'est une expérience onéreuse et chacun veut en profiter au mieux.

De ce fait, vous êtes complètement plongée dans l'expérience sensorielle que vous vivez et **vous en profitez avec tous vos sens.**

Lorsque les plats arrivent, on est toujours surpris par les portions présentées qui semblent parfois très petites par rapport à la taille des assiettes ! L'entrée est minimaliste, le plat de résistance et le dessert sont aussi de tailles réduites. Aussi, on se demande parfois si on ne va pas mourir de faim à la fin de ce repas qui semble frugal. On culpabilise à la pensée qui nous traverse l'esprit d'envisager d'aller chez Mac Do ensuite !

En effet, lorsqu'arrive l'entrée, je caricature en décrivant une assiette avec trois petits pois qui se battent en duel. Là où, à la maison, vous mangeriez l'affaire en un coup de fourchette rapide, ici, vous allez prendre le temps de profiter.

Vous allez saisir adroitement un seul petit pois dans la fourchette, le porter délicatement en direction de vos narines pour le humer.

Puis vous allez croquer dedans doucement, le temps de profiter des premières saveurs qui s'en dégagent.

Croquer dedans une deuxième, une troisième fois pour ressentir au maximum toutes ses saveurs qui explosent en bouche. Puis lorsqu'il n'y aura presque plus rien à mâcher, vous avalerez ce qui reste pour mesurer la longueur en bouche.

Vous vivez cette expérience particulière avec tous vos sens.

A la fin du repas, vous serez surprise de constater que malgré les proportions minimales de chaque plat, **vous vous sentez repue, vous n'avez plus faim !**

On a tous vécu cette expérience et on a tous été surpris à la fin du repas d'avoir mangé si peu, si bien et d'avoir cette sensation que l'on a bien assez mangé. Que l'on se sent bien et remplie.

L'explication se situe dans la façon de manger : quand on mange en portant son attention sur son assiette, sur ce que l'on mange, notre corps est à la manoeuvre. Nous mangeons à ce moment-là avec tous nos sens connectés à l'expérience et le corps reste attentif à ses besoins.

Nous mangeons en conscience, nos sens sont stimulés à à 80% ou 90% et c'est le corps qui est aux commandes au travers de nos sens.

Bien sûr le temps passé à table fait que l'on laisse plus de temps à la sensation de satiété pour s'exprimer mais le temps ne fait pas tout et on n'est pas obligée de passer deux heures à table pour ressentir cela.

A l'inverse, quand nous mangeons à la maison devant la télévision, devant l'ordinateur ou en pensant à ce que nous allons faire par la suite, nos sens sont complètement orientés sur autre chose que notre assiette et nous ne profitons pas de ce que nous mangeons.

Nos sens sont alors comme anesthésiés. Nous avalons sans porter attention à ce que nous avons dans la bouche. C'est la tête qui décide de manger faisant fi des besoins du corps qu'elle ne connaît pas.

Les études marketing montrent d'ailleurs que l'on a 30% d'appétit en plus quand on mange en regardant la télévision.

Manger est une compétence du corps car le corps connaît ses propres besoins.

Comme les animaux dans la nature qui mangent avec leur corps, avec leur instinct. Et **vous pouvez remarquer que dans la nature, aucun animal n'est gros.** Même la baleine, l'éléphant ou l'hippopotame font leur juste poids.

Les seuls animaux qui sont gros sont les animaux qui sont trop proches des hommes comme le « chien-chien » ou le « chat-chat » à sa mémère ou encore les animaux de la ferme qui sont gavés.

Si vous mangez avec votre corps, c'est-à-dire en étant attentive à ce qu'il y a dans votre assiette avec tous vos sens, vous laissez à votre corps l'opportunité d'être aux commandes et de savoir à quel moment il n'a plus faim.

Vous mangez en pleine conscience.

Votre corps a les compétences pour gérer cela, faites-lui confiance.

Mais en matière de nourriture, ce n'est cependant pas la compétence de la tête et pourtant c'est bien elle qui décide des horaires des repas, de la quantité que l'on va ingurgiter pour se remplir, si l'on s'arrête de manger ou si l'on finit son assiette, etc.

Tout se passe comme si la tête s'était arrogée le droit de décider à la place du corps en matière de nourriture, qu'elle a pris les commandes alors que ce n'est pas de ses compétences.

Un peu comme si, dans votre entreprise, vous travailliez en binôme avec un collègue qui décide de gérer un de vos dossiers sans vous demander votre avis et alors même que ce n'est pas de sa compétence !

De plus, en mangeant en conscience, non seulement vous mangez naturellement moins, mais en plus vous allez prendre plus de plaisir à manger.

Car, comme pour tous les plaisirs de la vie, c'est en faisant les choses en conscience que l'on y prend le plus de plaisir.

Par exemple, si vous faites l'amour avec votre conjoint et que, pendant ce temps, vous pensez à votre déclaration d'impôts, il est certain que vous allez passer à côté du plaisir du moment présent. Idem lorsque vous êtes en soirée avec des amis et que votre tête est encore au bureau à chercher des solutions pour le dossier.

La seule vraie façon de profiter de la vie est d'être dans le moment présent.

Et ce n'est pas une question de temps !

Evidemment, dans notre vie de tous les jours, on ne peut pas se permettre de passer deux heures à table.

Parfois, on n'a même que très peu de temps pour déjeuner...

Comment faire ?

Manger est un acte noble.

La différence entre nous et les machines, c'est qu'une machine sans énergie est juste une machine en panne. Elle ne marche pas mais elle existe. Si nous ne mangeons pas, si nous ne prenons pas notre dose d'énergie, nous les humains, nous disparaissions littéralement. Du tout premier moment où notre cœur se met à battre dans notre poitrine jusqu'au dernier moment de notre vie où il s'arrête, nous sommes tenus de manger des morceaux de vie pour rester en vie. Manger est un acte quasi spirituel.

Manger n'est pas une question de temps.

Manger en pleine conscience n'est moins une question de temps qu'une affaire d'attention.

Vous pouvez très bien n'avoir que dix minutes pour déjeuner à midi entre une réunion et un prochain rendez-vous et utiliser ces dix minutes pour manger votre sandwich en pleine conscience.

Au lieu de l'avalier en passant un coup de fil à un client ou en finissant de relire un mail, prenez ce temps-là pour manger en pleine conscience de ce que vous faites. Si vous n'avez que dix minutes pour manger votre sandwich, prenez cette pause.

- Regardez votre sandwich car il va rentrer dans votre corps et ceci n'est pas anodin.
- Considérez-le comme un sandwich qui aurait été fait par un célèbre cuisinier dans un restaurant trois étoiles. Imaginez que ce sandwich haut de gamme vaut cinquante euros.
- Regardez-le, sentez-le.
- Puis prenez délicatement une bouchée de ce merveilleux sandwich.
- Prenez-le temps de savourez ce que vous mangez, les différentes saveurs, les sensations gustatives que cela vous procure...
- Laissez le temps se figer l'espace de ce court instant de dégustation où tout votre corps est à la fête.
- Laissez l'émotion vous envahir, profitez de l'instant présent...

Les trois grands avantages à manger en conscience:

1. Vous serez plus attentive à votre satiété parce que le corps, à l'instar de la tête, sait quand il a assez mangé et cela vous permet de perdre des kilos inutiles.
2. En étant plus connectée à ce que vous disent vos sens, vous allez prendre plus de plaisir à manger.
3. En étant dans cet instant présent, cela va naturellement vous apaiser, vous détendre car l'instant présent est un véritable antidote contre le stress.

Exercice :

A partir de maintenant, à chaque repas, imaginez que votre plat sort des cuisines d'un restaurant trois étoiles.

- Mangez avec vos yeux : profitez tout d'abord de votre assiette avec les yeux.
- Regardez-la, les couleurs, les aliments, la présentation.
- Mangez avec votre nez : sentez ce que vous allez manger. Notez les différentes senteurs, faites grandir l'appétit.
- Puis mangez avec votre bouche. Soyez attentive à ce que vous ressentez en bouche, les différentes saveurs qui se développent en bouche.
- Mâchez doucement pour en profiter comme lorsque vous mangez dans un restaurant étoilé. Une fois la bouchée avalée, profitez encore de la longueur en bouche.

3 - COMMENT VOTRE CERVEAU VOUS OBEIT AU DOIGT ET A L'ŒIL

Notre cerveau est l'outil le plus formidable et le plus puissant que l'on ait jamais utilisé. Il est composé de 100 milliards de neurones, dotés chacun de 1000 à 10 000 connexions synaptiques, assistés de 1000 à 5000 milliards de cellules gliales, le tout relié électriquement et chimiquement grâce à 5000 sortes de molécules, dont une centaine de neuromédiateurs.

Nous perdons un neurone par seconde mais on a découvert il y a une quinzaine d'année que de nouveaux neurones naissent en permanence.

Prenez un instant pour fermer les yeux et penser à votre plat préféré... Vous y êtes ? Vous venez juste d'allumer un réseau de quelques centaines de millions de neurones.

Notre cerveau est un outil qui a des potentialités exceptionnelles mais le problème est, que nous n'avons pas de mode d'emploi pour nous en servir. Lorsqu'on achète un ordinateur, un smartphone ou même lorsqu'on achète un fer à repasser, on a une notice. Pas pour le cerveau...

Et donc sans notice, on court parfois le risque de ne pas savoir se servir de cet outil, voire mal sans servir. Ça c'est la mauvaise nouvelle.

Mais la bonne nouvelle, c'est que vous êtes en train de lire ses lignes avec vos yeux et comprendre le sens de ce que vous êtes en train de lire avec votre cerveau et les centaines de millions de neurones que vous êtes en train de stimuler.

La bonne nouvelle c'est qu'il existe des tas de bonnes façons d'utiliser son cerveau, dont une qui est de se poser les bonnes questions.

Votre cerveau, aussi complexe qu'il soit, reste un fidèle serviteur.

Il vous amène en permanence ce que vous lui demandez. Mais la qualité de ses réponses sera fonction de la qualité de vos questions.

Si vous vous posez de mauvaises questions, vous aurez de mauvaises réponses et si vous vous posez les bonnes questions, vous aurez les bonnes réponses.

En général, notre cerveau a plutôt tendance à se poser naturellement les mauvaises questions, ce qui va avoir pour effet de vous amener invariablement les mauvaises réponses.

Par exemple : « Est-ce que j'aurai la force de ne pas manger ce soir ? », votre cerveau vous répondra que non.

La clé est de se poser les bonnes questions !

Les bonnes questions sont des questions dynamisantes qui ont pour unique objectif de faire travailler votre cerveau dans le bon sens.

En effet, le but de se poser les bonnes questions n'est pas d'avoir des réponses dans l'instant mais juste de faire travailler votre cerveau dans le bon sens.

Un peu comme quand on se couche le soir en se posant une question et que l'on sait que la nuit porte conseil.

Se poser les bonnes questions permet à votre esprit de chercher les bonnes réponses, même si elles ne viennent pas tout de suite. En se posant ce type de questions dynamisantes, votre cerveau va scanner pour vous votre environnement de façons à vous apporter des réponses comme un chien bien dressé qui va rapporter la balle que vous avez lancé.

Dans un objectif de perte de poids, les bonnes questions que vous devez vous poser tous les jours sont par exemples :

- Comment vais-je pouvoir mieux manger ?
- De quelles façons je vais pouvoir perdre du poids sans effort?
- Qu'est-ce qui est bon à manger et qui convient à mon objectif ?
- Comment vais-je pouvoir manger équilibré aujourd'hui?
- Quelles sont les ressources que je vais trouver en moi pour mincir de plus en plus?
- Que vais-je choisir de bon et en accord avec mon rééquilibrage alimentaire ?
- Comment vais-je être fière de moi aujourd'hui ?

Exercice :

Avant chaque repas, posez-vous une de ces questions dynamisantes ci-dessus afin de faire travailler votre cerveau dans le sens de votre objectif de poids ou de silhouette.

4 - C'EST DE LA FAUTE A VOTRE MERE...

Qui n'a jamais entendu : « ce n'est pas bien de jeter de la nourriture, pense aux enfants qui meurent de faim... » ou « Pendant la guerre, on avait rien a mangé, alors fini ton assiette ! » ?

Il existe un certain nombre de sentences comme celle-ci qui nous ont culpabilisé pendant toute notre enfance et continuent de nous conditionner à l'âge adulte parce qu'elles sont implantées dans notre inconscient collectif.

Cette éducation commune qui part d'une bonne intention, vous conditionne malgré vous à manger plus que de raison, à toujours finir vos assiettes même si vous n'avez plus faim. Ce n'est pas bien de jeter...

L'idée est qu'il vaut mieux manger que de mettre la nourriture à la poubelle. Ce qui revient à dire qu'il vaut mieux que ce soit nous qui avalions cette nourriture plutôt que la poubelle. Au niveau de votre inconscient, **cela vous place directement au même niveau que la poubelle**, ce qui n'est pas très valorisant pour votre estime de vous-même... C'est mettre l'argent par la fenêtre...

D'autres fois, c'est l'argument financier qui s'exprime. En effet, si l'on ne finit pas son assiette parce qu'on n'a plus faim, c'est peut-être l'équivalent de cinquante centimes ou un euro de nourriture que nous allons jeter. Et en période de crise, c'est vraiment indécent. Alors, vous vous dites que vous allez finir votre assiette, pour ne pas jeter l'argent par la fenêtre. Quitte à vous payer ensuite des régimes coûteux, des abonnements hors de prix dans des salles de sports, des crèmes amincissantes ou des séances de coaching minceur chez un spécialiste !...

Il faut retrouver le bon sens et se libérer l'esprit de ces lieux communs qui ne vous aident qu'à prendre du poids et consommer de plus en plus. Heureusement la guerre est finie depuis longtemps et malheureusement ce qu'il reste dans notre assiette ne résoudra pas le problème de la faim en Afrique.

Concernant ce sujet, il vous faut désapprendre les enseignements de vos professeurs de vie qu'ont d'abord été vos parents et vos grands-parents pour trouver un modèle de fonctionnement qui convient mieux à votre objectif de perte de poids.

Il faut vous libérer de ce conditionnement mental dont vous avez été victime depuis votre plus jeune âge et que, après un lavage de cerveau de plusieurs années, vous avez souvent reproduit sur vos propres enfants.

Et ce conditionnement est puissant et profond car il s'est renforcé par la force de la répétition des années durant.

La seule façon de vous déconditionner de ces mauvais réflexes de finir votre assiette qui vous empêche de respecter les vrais besoins de votre corps est de vous habituer dès à présent à faire le contraire.

Il vous faut considérer ce réflexe comme une mauvaise habitude à changer. Au niveau neuronal, voyez votre ancienne habitude de systématiquement finir votre assiette comme une autoroute mentale que vous prenez en permanence depuis votre petite enfance. C'est une route que vous connaissez parfaitement et vous pourriez la parcourir les yeux fermés.

En commençant à changer cette habitude, c'est comme si vous décidiez de vous frayer un passage à travers une forêt vierge.

La première fois que vous allez passer par cette forêt, vous allez juste laisser la preuve d'une trace humaine derrière vous. Puis vous allez repasser là et encore repasser là. Et à chaque passage (comme à chaque répétition de cette nouvelle habitude), cette trace va s'élargir progressivement pour devenir un sentier, puis une petite route, puis une avenue puis une nouvelle autoroute mentale.

Et dans le même temps, l'ancienne autoroute mentale qui n'est plus fréquentée va se laisser grignoter par la nature qui reprend ses droits jusqu'à être complètement recouverte.

Cela décrit bien comment cela se passe dans notre cerveau. La force de la répétition crée une habitude qui se fortifie au fil des années.

Si l'on veut changer cette habitude, il ne faut pas juste rien faire. Il faut mettre en place une nouvelle habitude pour la remplacer.

A force de répétition, l'ancienne habitude va pouvoir disparaître pour laisser la place à la nouvelle habitude qui va devenir de plus en plus ancrée jusqu'au moment où elle sera devenue aussi installée que l'ancienne.

Grâce à la plasticité de notre cerveau, c'est le temps que de nouvelles connexions neuronales se mettent en place à la place d'anciennes connexions qui deviennent inutilisées. A force de répétitions, les nouvelles connexions se renforcent et les anciennes se désagrègent.

De façon à vous habiter à ne plus finir votre assiette, **la nouvelle habitude que vous allez mettre en place est d'au contraire laisser toujours un peu de tout ce que vous mangez ou buvez.** Un petit peu chaque fois.

L'idée est qu'au fur et à mesure que vous allez laisser un peu de tout ce qui passe par votre bouche, votre esprit va s'habituer à ne pas finir et donc désensibiliser progressivement cette manie de toujours finir votre assiette jusqu'à ce que cela

devienne naturel de ne plus le faire et d'**écouter seulement votre corps et votre satiété.**

Au début, ce sera contre-intuitif et puis progressivement cela va devenir de plus en plus facile.

Exercice :

A partir de maintenant, prenez l'habitude de laisser toujours un peu de ce que vous mangez ou buvez.

Laissez un peu de votre assiette, un peu de votre fromage, un peu de votre dessert, un peu de votre verre ou de votre café.

Apprenez à jeter.

Traitez-vous autrement que comme une poubelle.

Apprenez à jeter 50 centimes de nourriture.

Quand vous jetez cinquante centimes de nourriture à la poubelle, vous économisez : des régimes souvent coûteux, l'achat de crèmes et autres produits amaigrissants...

5 - LA REGLE DES TROIS BOUCHEES

Les régimes, on sait que ça ne marche pas. Parce que la frustration, la privation, n'a qu'un seul effet : mettre les choses interdites sur un piédestal.

C'est justement parce qu'on n'y a pas droit que l'on y pense en permanence !

Imaginez qu'à partir de maintenant, je vous dise :

« vous avez droit à faire tout ce que vous voulez dans la vie, sauf porter des salopettes vert fluo. ».

Première réaction, vous allez rire. Vous allez penser

« Quelle chance de pouvoir faire tout ce que je veux et je m'en fiche bien de cette histoire absurde de salopette vert fluo, d'ailleurs je déteste le vert fluo ! »

Sauf que l'idée va faire son chemin...

Comme nous sommes dans une société de consommation, quelques temps plus tard, vous allez voir une publicité avec une très jolie fille qui porte une salopette... Puis plus tard, vous allez voir un film dans lequel l'actrice, à un moment donné, porte un pull vert fluo. L'idée va continuer à faire son chemin...

Jusqu'au jour où la graine a tellement poussé dans votre cerveau que vous avez changé d'avis : il vous faut une salopette vert fluo. Vous avez tout ce que vous voulez mais vous ne pourrez décidément pas trouver le bonheur si vous n'avez pas de salopette vert fluo !

C'est le principe de la rareté : tout ce qui est rare est cher... ou essentiel.

C'est cette technique de manipulation qu'utilise Apple quand il propose le tout dernier iphone en stocks limités. Cela pousse une partie des consommateurs à faire la queue devant les magasins, quitte à camper devant toute la nuit durant pour être certain d'obtenir le produit.

Ce qui rend le produit encore plus séduisant et lui fait une publicité très efficace.

La privation crée la frustration. La frustration crée un désir irrationnel.

Pour sortir de ce cercle infernal qui ne vous aide vraiment pas à atteindre votre objectif de poids il faut changer de paradigme.

Quand on fait toujours la même chose, on obtient invariablement les mêmes résultats.

Et donc pour éviter de créer un désir irrationnel pour la nourriture, il faut arrêter de se

frustrer et donc de se priver !

Ce que je vais donc vous proposer à partir de maintenant est également une technique contre-intuitive : c'est de vous autoriser à céder à vos envies, dans la mesure du raisonnable.

Parce qu'en cédant à vos envies, vous envoyez le message puissant à votre inconscient que cette nourriture est permise, que rien n'est interdit, ce qui va lui faire perdre de l'importance dans votre psyché.

Exercice :

A partir d'aujourd'hui, vous avez le droit de manger tout ce que vous voulez mais selon la règle des trois bouchées.

A chaque fois que vous avez envie de manger quelque chose de bon, cédez à votre envie selon cette règle :

- 1^{ère} bouchée : je la déguste pour faire plaisir à mon cerveau qui en a envie.
- 2^{ème} bouchée : je la déguste pour faire plaisir à ma langue qui en a envie.
- 3^{ème} bouchée : je ne la mange pas pour faire plaisir à mon corps qui n'en a pas besoin.

6 - MIROIR, DIS-MOI QUI EST LA PLUS BELLE ?...

Souvent quand on a des kilos en trop, on ne s'aime pas.
C'est humain.

Notre corps nous renvoie une mauvaise image de nous-même et cela nous procure des émotions désagréables.

Cela implique deux choses :

1. On n'a pas forcément envie de faire plaisir à notre corps car on ne l'aime pas.
2. Notre cerveau a automatiquement envie de contre balancer ces émotions négatives par des émotions positives pour retrouver une forme d'équilibre émotionnel.

Comme notre cerveau a enregistré depuis la toute petite enfance qu'une manière simple et rapide de générer des émotions positives était de manger quelque chose de bon (en général sucré...), on va automatiquement avoir envie de manger pour compenser !

C'est le cercle infernal. On mange pour compenser une frustration ressentie. Manger nous fait alors grossir. Grossir nous fait nous sentir encore plus frustrée. Donc on mange à nouveau... C'est sans fin (mais non sans faim !).

A toujours faire les même choses, vous obtenez toujours les mêmes résultats et vous vous sentez de plus en plus mal, prisonnière d'un type de comportement qui ruine votre estime de vous-même.

La solution est ailleurs.

Regardez par exemple comment nous nous comportons avec les enfants.

Quand on a des enfants, on les aime en général de façon inconditionnelle. Même quand ils se comportent mal, quand ils sont méchants ou quand ils font des bêtises, on les aime quand même. On est énervé par eux, en colère contre eux et parfois même ils peuvent nous faire de la peine mais on les aime quand même parce que ce sont nos enfants.

Si un enfant se comporte mal, s'il agit de la mauvaise façon, s'il ne fait pas ce qu'on attend de lui, **à aucun moment nous allons penser « je ne l'aime plus mais je l'aimerais de nouveau quand il sera gentil »**. Ce serait ridicule.

Si notre enfant nous irrite par son comportement, on sait que la solution pour qu'il change ne pourra pas venir de ce type de réaction de notre part.

On sait au contraire que c'est en lui expliquant les choses, en lui portant de l'attention, de l'affection et de l'amour que probablement les choses vont alors pouvoir changer. Et on ne va pas attendre qu'il change pour l'aimer de nouveau.

On va faire le pari de lui apporter plus d'amour, sous forme d'attention, d'écoute, de patience, d'éducation ou de conseil que ça va changer.

Avec notre corps, c'est pareil.

N'attendez pas que votre corps change pour commencer à l'aimer.

Au contraire, aimez-le d'abord, inconditionnellement, et c'est en l'aimant qu'il va commencer à changer lui aussi !

Aimer son corps, c'est avant tout ne pas se tromper d'ennemi.

Commencez par réaliser que ce que vous voyez dans la glace n'est pas votre corps. La peau est à vous, les yeux, les dents, les muscles, les tendons, les organes, les vaisseaux sanguins et les os sont à vous.

Mais pas cette graisse qui vous dérange !

Cette graisse n'est pas à vous. C'est elle l'ennemi que vous n'aimez pas.

C'est comme un locataire indésirable qui fait le siège chez vous et que vous allez déloger patiemment. Comme dans un appartement que vous loueriez à un locataire peu scrupuleux, il convient de virer le locataire mais pas de détruire l'appartement avec !

Aimer son corps, c'est le lui dire.

Comme une personne que vous aimez, dites-le lui !

Dites à votre corps que vous l'aimez.

Au lieu de fuir votre image dans la glace, prenez le temps de vous regarder et dites-vous que vous vous aimez.

Dites à votre visage, à vos bras, à votre ventre et à vos jambes que vous les aimez. Dépassez le ridicule de la situation et envoyez-vous des messages d'amour.

Aimer son corps, c'est également lui faire du bien.

- Prenez le temps de l'enduire de crèmes hydratantes, de vous occuper de vos ongles

dans un institut ou de vos cheveux chez le coiffeur.

- Allez-vous faire masser ou détendez-vous au soleil juste pour vous faire du bien.

- A chaque fois que vous faites quelque chose pour vous, pour votre corps, vous envoyez un message puissant à votre cerveau.

- A chaque fois que vous investissez pour vous (ou votre corps, c'est pareil) du temps, de l'argent ou de l'énergie, **vous envoyez le message à votre esprit que vous avez de la valeur** car on investit uniquement sur des choses qui ont de la valeur.

Petit à petit, le message va faire son chemin.

Comme un enfant qui comprend qu'on l'aime et qui va progressivement rentrer dans le droit chemin, votre corps va comprendre le message et il va vouloir vous faire du bien en retour. Progressivement votre corps va vous surprendre à avoir envie de nourriture plus saine, plus équilibrée et en plus petite quantité.

Parce que, comme le dit la publicité, vous le valez bien !

7 TECHNIQUES POUR MINCIR SANS FAIRE DE REGIME GRACE AUX POUVOIRS DE VOTRE CERVEAU

Exercice :

A partir de maintenant :

- **Tous les matins au réveil** quand vous vous retrouvez devant la glace de la salle de bain, regardez-vous droit dans les yeux et dites-vous trois fois à voix haute : « je t'aime ».
- **Chaque semaine, fixez-vous un rendez-vous avec vous-même** pour vous occuper de vous (manucure, coiffeur, esthéticienne, massage, activité physique qui vous amuse ou juste un moment de détente).

7 - LA TECHNIQUE DE LA BROSSE A DENT

Notre cerveau possède des propriétés étonnantes que nous n'expliquons encore que partiellement.

De manière tout à fait empirique, on sait aujourd'hui que si on veut avoir une chance d'atteindre son objectif, quel qu'il soit, il faut au préalable avoir un objectif positif et précis.

Pourquoi ?

Parce que si vous ne savez pas ce que vous voulez, vous n'avez a priori aucune chance de l'atteindre.

L'objectif doit toujours être positif **car notre inconscient ne comprend pas la négation.**

Par exemple, si je vous dis « ne pensez pas à une voiture rose », vous êtes obligée d'y penser d'abord pour ne plus y penser ensuite.

C'est pour cette raison que l'objectif doit toujours être formulé de manière positive pour être compris par le cerveau.

Par exemple : « je ne veux pas être grosse », n'est pas une formulation efficace car notre inconscient entend « être grosse ».

Définir l'objectif de manière positive serait de dire « je veux être mince ».

Il faut également que l'objectif soit précis pour pouvoir être intégré plus facilement par notre esprit. Dans l'exemple précédent, si « être mince » signifie peser 60 kilos ou faire une taille 38, alors l'objectif est suffisamment précis. Sinon, il conviendra de préciser un peu plus pour faciliter la visualisation de votre objectif.

Une des propriétés de **notre esprit est qu'il attire à lui ses pensées principales ou ses émotions principales.**

En exprimant régulièrement son objectif précis et positif formulé au présent, votre esprit attire à vous votre objectif comme l'aimant attire la limaille de fer.

Par exemple : je suis mince et je me sens légère et en pleine forme.

Les dernières découvertes sur le cerveau montrent que, quand vous répétez la phrase de votre objectif (telle que l'exemple ci-dessus), vous activez vos ressources inconscientes.

L'information passe par votre cerveau analytique (le néocortex) qui va transmettre ensuite l'information au cerveau émotionnel (le cerveau limbique).

Cette information passe par le tronc cérébral, qui est protégé d'une petite gaine qui s'appelle le système réticulé activateur. Cette petite gaine n'a pas d'état d'âme, n'a pas d'émotionnel. Elle va considérer que l'information est avantageuse et bonne pour nous si elle est répétée plusieurs fois.

D'où l'intérêt de dire plusieurs fois cette phrase d'apprentissage même si des fois cela ne nous parle pas forcément, même si on est énervée, stressée, que l'on est dans nos angoisses.

Au fur et à mesure de la répétition, le message va passer au niveau du cerveau émotionnel et faire son chemin en dedans de vous jusqu'à être intégré à un niveau plus profond.

Exercice :

A partir d'aujourd'hui, matin et soir, à chaque fois que vous vous brossez les dents, profitez de ce temps (car c'est un moment où vous n'avez à priori rien à faire d'autre!) pour **vous répéter mentalement « je suis mince et je me sens légère et en pleine forme »**. Au fur et à mesure, cette petite phrase va faire son chemin dans votre cerveau, de votre néocortex jusqu'à votre cerveau limbique et s'implanter profondément en vous telle une petite graine qui germe...

Les résultats vous surprendront.

« La seule limite est celle que vous vous imposez dans votre esprit »