QUESTIONNAIRE POIDS

Dans votre famille, y a-t-il des problèmes de poids ? Si Oui, lesquels ?

-
-
-

A quel âge avez-vous commencé à être moins mince ? (citez plusieurs choses qui vous viennent à l'esprit)

-
-
-
-

Dans le ventre de Maman, étiez-vous un gros bébé ? À la naissance ?

-
-

Pour vous la nourriture (le sucre, le gras, etc...) vous apporte quoi de bénéfique ?

Fermez les yeux et ressentez toutes les bonnes choses...

Ex : quand je mange du sucre je ressens hummm de la douceur !

-
-
-
-
-
-

**Imaginez-vous mince et fermez les yeux faites raisonner en vous :
Quel est le risque d'être mince ?**

-
-
-
-

Citez tous les dangers pour vous, vos ressentis négatifs, d'avoir ce poids en trop, votre image, soyez vrai lâchez-vous !! :

-
-
-
-

Pour vous, ce poids à quoi vous sert-il ?

Fermez les yeux, laissez monter les premiers ressentis, mots qui vous viennent à l'esprit, laissez faire votre inconscient, laissez-le vous guider en toute sécurité.....

Ce poids me sert à :

-
-
-
-
-