UN PHENOMEMENE DE SOCIETE : MINCIR

On voit aujourd'hui dans tous les magasines, à la télévision, sur le Net, énormément de titres alléchants "perdez plus de 4 kgs en une semaine facilement" ! N'avez-vous pas l'impression que plus vous faites de régimes, plus vous grossissez

Réalisez-vous que le principal effet pervers de ces régimes successifs, c'est de provoquer des problèmes de santé à venir qui peuvent être catastrophiques.

Arrêtez de déclarer une guerre continuelle contre la nourriture !

Ne vivez plus avec cette peur obsessionnelle de GROSSIR !

Savez-vous que notre corps a une mémoire ?
Il sait ce qui doit être consommé pour subvenir à son bon fonctionnement.
Et normalement lorsque vous avez mangé suffisamment vous n'avez plus faim. Donc si vous n'avez pas pris cette mauvaise habitude de grignoter entre les repas, ou devant la télé sans avoir faim : vous ne prendrez aucun kilo.

Mais en vous obligeant à suivre un régime basses calories (c'est-à-dire en dessous du nécessaire) votre corps va être obligé de puiser dans vos réserves. (c'est ce qui vous fait maigrir). Il s'habitue alors à vivre "à l'économie" c'est-à-dire que pour faire la même chose il consommera moins de calories afin de ne pas trop vider vos réserves. Il est comme vous, avec votre argent par exemple, en avoir un peu de côté : ça vous rassure, au cas où !

Quand, après avoir suivi votre régime draconien qui a fait souffrir votre corps (ne l'oubliez pas, pense à votre santé) vous avez enfin réussi à perdre les kilos que vous souhaitiez, vous allez reprendre une alimentation normale, sans abus. Mais votre corps, qui se souvient de cette période de pénurie, va continuer à vivre "à l'économie" et va automatiquement reconstituer vos réserves "au cas où" une autre période de privation se présenterait.

Vos kilos sont revenus, et souvent il y en a 2 ou 3 en plus.
Vous êtes découragé. Votre moral est au plus bas, et là également ce n'est pas bon pour votre santé. Qu'allez vous faire ?

Essayons de comprendre

Commençons par une histoire

Il existait un homme John, qui élevait des chevaux, son affaire marchait très bien, et prospérait chaque année, il était très riche. Par contre il savait à peine lire et écrire. Aussi lorsqu'il était invité dans la "Haute Société", il évitait de prendre part aux discussions tant il avait honte de son manque de vocabulaire et de culture. Pourtant il était la plus riche personne, des gens qui étaient présents, c'est d'ailleurs pour cela qu'on l'invitait.

John avait deux fils. Afin de leur éviter de souffrir du même problème que lui il leur disait tout le temps que les études étaient très importantes. Que s'ils voulaient être respectés, il fallait qu'ils fassent tous les deux de longues études.
Heureusement, ses deux fils adoraient étudier, et ils obtenaient facilement tous les diplômes qu'ils passaient.
Lorsque fut venu la fin des études, John demanda à ses deux fils de le rejoindre dans son bureau afin de parler de leur avenir.

Alors, leur dit-il qu'avez-vous décidé de faire dans votre vie.
Le premier lui dit

"tu sais papa, je t'admire pour ce que tu as fait, il t'a fallu beaucoup travailler pour arriver à construire une si grande entreprise. Mais je n'ai pas envie de devenir éleveur de chevaux, J'ai appris lors de mes études à créer et diriger une grande entreprise industrielle, et c'est ce que je voudrais faire. Tu n'es pas fâché ?

et toi dit-il ? en s'adressant au deuxième.

Il était un peu ennuyé, tu sais, je pense comme mon frère, mais j'ai peur que cela ne te contrarie car tu devais espérer que l'un de nous deux reprenne ton élevage.

Le père resta silencieux quelques minutes, puis il dit.

C'est vrai j'aurais aimé que l'un de vous deux reprenne ce qu'ai mis tant d'année à créer, mais je sais que l'on ne fait bien, que ce que l'on fait en étant motivé. Et surtout pour s'occuper de chevaux il faut que ce soit une passion.

Bien, puisqu'il en est ainsi, je vais vendre mon entreprise, il y a déjà eu quelques personnes qui m'en ont fait une excellente offre. Donc c'est décidé je vais vendre. Je vais garder notre maison, avec un peu de terrain autour, et dans l'écurie je

m'occuperai d'une dizaine de chevaux pour le plaisir.
Je pense en obtenir plus de 100 millions de dollars, et je vous donnerai 50 millions de dollars chacun.

Mais je veux que vous me promettiez de multiplier cette somme par 100 d'ici 10 ans.

Les deux fils à l'unisson : mais c'est impossible!

Oh que si !

Toi le premier, tu vas créer et diriger une entreprise industrielle, dans le domaine de l'alimentation. Tu créeras des produits prêts à être consommés sur le pouce, ou chez soi, les américaines n'ont plus le temps de faire la cuisine, et la chimie et les nouvelles techniques te permettront d'avoir un prix de revient très bas et donc de vendre tes produits moins chers que ce qu'ils coûtent à faire, et tu en vendras énormément. Tu multiplieras les Usines de fabrications dans toutes l'Amérique Et les gens consommeront, consommeront.....

Allez, prends du papier, établis tes plans, tes objectifs, tes besoins ..... commence tout de suite.....

Le deuxième dit alors, et moi, que vais-je faire, tu lui a donné un bon filon, mais moi dans quel domaine je vais créer mon entreprise.

Toi, lui répondit le père, tu vas créer une société industrielle pharmaceutique.

oui je veux bien, mais reconnais que ce sera difficile pour moi de multiplier la somme que tu me donnes par 100 d'ici 10 ans.

Au contraire !

Tous ceux qui vont manger par tonnes les produits que produira ton frère, vont devenir gros et obèses, ils seront malades de mal manger et de trop manger.

Alors ils iront chez leur médecin qui leur établira une ordonnance avec des médicaments à prendre, justement ceux que tu fabriqueras.....et toi aussi tu implanteras des usines qui fabriqueront tous les produits pharmaceutiques qui seront nécessaires, dans toute l'Amérique, comme ton frère.

Au final, il y aura plein de clients qui mangeront les produits de ton frère et il se mettra plein d'argent dans les poches, et ces mêmes clients t'achèteront des médicaments pour se soigner ce qui t'en mettra plein les tiennes.

Le rôle de l'industrie dans l'obésité

Ces puissantes industries nous assaillent de messages ayant pour but de nous inciter à une consommation augmentant progressivement. Car plus on est gros plus on mange.

Il est plus facile de vendre une plus grande quantité d'un produit à un client qui en mange déjà, que d'en vendre un peu à un client qui n'en a jamais mangé. Selon cette règle 90% des produits sont achetés par 10% des consommateurs. C'est dans cette catégorie que nous trouvons les obèses (+ de 90 kgs)

Ces derniers souffrant d'un excès de poids important sont les plus rentables car ils mangent 2 fois plus qu'une personne normale. Cette "mal-bouffe" génère, outre le manque de confiance en soi de ces malheureux, des dépressions, de la mauvaise humeur, des cancers, de l'hypertension, des accidents cérébraux, des insuffisances cardiaques.... et la liste est longue encore.

Ce qui est grave et qui m'a anéantie lorsque je l'ai appris, c'est :
Le corps a besoin d'un apport quotidien de 13 vitamines essentielles (je simplifie) qu'il est incapable de fabriquer lui-même. La consommation de fruits variés et de légumes frais procure à notre organisme ce dont il a besoin pour fonctionner. Comme il est naturellement programmé pour chercher les différents types de produits naturels qui lui sont nécessaires, votre appétit régresse au fur et à mesure de vos bouchées, et vous êtes rassasié, donc vous arrêtez de manger.

Par contre si vous mangez des produits préparés préemballés (repas tout prêt, tablette de chocolat, frittes xx, cola, gateau zz) il n'en est pas de même car presque dans tous ces aliments la saveur artificielle a été chimiquement modifiée de façon à "inciter le consommateur à en manger "plus" et "plus d'une fois" ce qui favorise une surconsommation, une obésité grandissante.

Ce qui est paradoxale, c'est que vous pouvez avoir mangé 30,50 voire 100% de plus que la normale, sans pour autant avoir consommé vos 13 vitamines associés aux minéraux nécessaires à votre organisme.

Et voilà les clients pour l'industrie Pharmaceutique

Je ne vais pas rentrer dans le détail, mais la vision est la même. Il est nettement très rentable pour les pourvoyeurs de médicaments de proposer des produits que le client consommera pour le reste de sa vie. Souvent les médicaments soignent les symptômes de la maladie, au lieu de s'attaquer à leurs causes et d'y trouver remède.

Les milliers de sociétés de l'industrie alimentaire et celles de l'industrie médicale sont soumises à des règles économique qui les obligent à travailler les unes avec les autres.

C'est nettement plus flagrant aux Etats unis qu'en Europe, mais ne vous réjouissez pas trop vite, car cela va vite arriver chez nous, si nous n'y prenons pas garde.

Y a-t-il une solution pour échapper à cela ?

Dans la Grèce antique la force physique, la beauté et la bonne santé étaient des critères d'excellence aussi essentielles que l'étaient les talents créatifs, l'intellect et le caractère moral
On croyait que la beauté extérieure était le reflet de la beauté intérieure.

Mais aujourd'hui, sont-ils nombreux ceux qui savent que c'est en changeant la beauté intérieure que transparaît la beauté extérieure ?

CONNAITRE LES ORIGINES ET LES CAUSES

L'hérédité joue un rôle dans l'obésité.
Le risque de devenir gros est de moins de 10% si les 2 parents sont normaux
environ de 40% si l'un des parents est gros
et 80% si les 2 parents sont gros.

Mais l'hérédité n'explique pas tout, il faut tenir compte également des facteurs biologiques, psychologiques, environnementaux et culturels.

Des études montrent, par exemple, que des aborigènes qui sont venus vivre en ville, sont devenus obèses, mais dès qu'ils ont rejoint leur village d'origine, ils ont retrouvé leur poids normal.

Depuis des millénaires, le corps humain a été capable de stocker l'énergie sous forme de graisse, afin d'y puiser pendant les périodes de famine. (Ils ne mangeaient pas tous les jours)

Aujourd'hui nous avons les mêmes gênes, et la sédentarité, l'abondance de nourriture et la diminution de nos besoins énergétiques ont tout bouleversé.

On a récemment découvert un nouveau gène, impliqué dans la dépense d'énergie (on dépense moins d'énergie pour faire la même chose) et des personnes mangeant normalement peuvent devenir obèses.

La vie d'aujourd'hui a perturbé également le rythme des repas. Un petit déjeuner léger parfois inexistant, le déjeuner pris à la hâte, parfois escamoté, par contre le dîner très copieux, puisqu'on se retrouve en famille autour de la table.

Alors que c'est le contraire qu'il serait sage de faire. Un petit déjeuner varié et consistant pour tenir jusqu'au déjeuner sans grignoter une barre chocolaté quelconque, en mi-matinée.

Un déjeuner copieux varié sans oublier les fruits et les légumes. Un petit en-cas (fruits) vers 16 h et le soir manger léger, ce qui permettra de passer une bonne nuit de sommeil.

Alors que là, ayant mangé beaucoup trop, puis ayant passé la soirée devant la télé, nous n'avons dépensé que très peu de calories.
C'est pendant la nuit, lorsque nous dormons que notre corps stock sous forme de graisse le surplus de calories non utilisé

Nous sommes également influencés par la publicité, qui a pour but de nous conditionner dans notre comportement d'achat.

Que ce soit dans la presse, la télévision, les affiches, les enseignes de magasins, les lettres commerciales et internet. Que d'argent investi pour créer l'irrésistible perversion du besoin chez le consommateur.

Observez dans les grands magasins, tout est fait, pour transformer l'acte d'achat en pulsion incontrôlable : la musique (lente afin que l'on ne marche pas trop vite, plus on reste dans le magasin, plus on achète) la lumière, les odeurs, les couleurs.

Des spécialistes étudient sans relâche le comportement et les goûts des humains afin de mettre en place une stratégie de vente conçu comme un hameçon psychologique, auquel le consommateur viendra inconsciemment se faire prendre.

L'obésité a également des origines émotionnelles.

On mange pour s'anesthésier pour étouffer ses émotions, ses pensées, toute sa douleur, pour combler son vide intérieur. Inconsciemment on mange pour ne plus penser, parce que cela procure un plaisir immédiat qui combat son anxiété, son insatisfaction et son état de dépression.

Le fait de manger ainsi, c'est peut-être, pour se punir, pour s'enlaidir, pour se détruire. On ne s'aime pas parce que l'on est persuadé que l'on n'est pas "aimable". La preuve : on se moque de vous, on ne vous invite jamais.

Ce mal être peut avoir ses origines dans les événements qui se sont passés pendant votre enfance.

Une éducation sévère, rigide.
On ne vous écoutait pas, les enfants n'avaient pas la parole.
Les frères aînés se moquaient de vous
Votre maman s'occupait tout le temps de votre petite soeur, et il semblait qu'elle ne vous aimait pas. Elle vous grondait souvent.
Votre père jouait avec vos frères mais pas avec vous.
Petit à petit vous vous êtes renfermé, et même à l'école on ne jouait plus avec vous.
Progressivement il s'est gravé dans votre subconscient toute cette injustice que vous ressentiez et qui vous faisait si mal.

Vous pensez avoir oublié tout cela aujourd'hui, c'est de l'histoire ancienne. Mais détrompez-vous, c'est gravé dans un coin de votre subconscient. Et vous comblez ce manque d'amour par la nourriture. C'est plus fort que vous.

Comme tout le monde, vous avez envie de plaire, d'avoir des amis, des copains, vous désirez tant que l'on vous aime enfin, mais lorsque vous voyez votre corps dans le miroir, vous vous dites que ce n'est pas possible.

Alors comme à chaque fois, vous décidez de faire un régime.
Vous allez perdre des kilos c'est vrai, mais au prix de quel sacrifice ! Mais comme à chaque fois vos kilos reviendront avec un bonus en prime. Sachez que cet effet Yoyo est très néfaste pour votre santé.

Lorsque vous faites un régime vous traitez les effets mais pas les causes, c'est pour cette raison que vous échouez à chaque fois.

Lorsque vous aurez définitivement traité les causes, vous n'aurez plus jamais besoin de faire de régime.
Après avoir retrouvé votre poids de forme vous le conserverez définitivement.

N'est-ce pas une merveilleuse réalité ?

Vous allez enfin VIVRE.

Le Subconscient : Mon meilleur AMI

Il est très important de comprendre comment fonctionne le Subconscient. Comment il joue son rôle par rapport au cerveau, mais également par rapport au corps physique.

L'ignorer c'est passer à côté de la compréhension de bien des choses se rattachant à lui-même et à un niveau moins palpable, souvent méconnu.

Le subconscient fait partie de l'être humain, il peut être votre meilleur ami sur cette terre, mais il peut vous être nuisible si vous n'avez pas conscience de ses fonctions.

Le subconscient est très complexe, jamais il ne s'arrête. Il enregistre tout ce que vous voyez, entendez, vivez, tout votre environnement, tous les sentiments que vous éprouvez, peur, peine, joie. Il n'a pas d'émotion, ni de sentiment, il est neutre. Il enregistre tout ce qui entre en rapport avec vous, et également comment vous percevez les choses. Il enregistre tout. Tout votre vécu est conservé dans ses moindres détails. Il est votre mémoire et votre gardien ! Il ne fait pas qu'enregistrer les informations, il vous les redistribue au moment opportun de votre vie pour vous aider.

Le conscient, lui par contre devient le filtre, c'est par lui que l'information arrive, il analyse, mais lorsque vous ne faites pas attention ou si vous ne comprenez pas ce qui est dit ou ce qui se passe votre conscient créera l'oubli alors que votre subconscient l'enregistrera même si vous n'en avez pas conscience.

Vous verrez plus tard l'importance de cette différence. Si le conscient n'entend pas quelque chose parce que c'est dit trop faiblement ou s'il ne voit pas parce que ça s'est passé trop vite, le subconscient LUI a entendu et vu et l'enregistrera.

Il enregistre les faits, les mots, mais également les sentiments éprouvés et les attitudes que vous avez eues. A chaque fois que vous vous retrouverez dans la même situation par la suite, il vous fera ressentir les mêmes émotions et vous fera prendre la même attitude pour vous aider.

Prenons un exemple :

Un père de famille bat son enfant, d'une manière violente et répétitive. L'enfant a peur et reste traumatisé, intérieurement par ces expériences de violences douloureuses. Le subconscient a tout enregistré.

Imaginons qu'un an après, suite à un divorce par exemple, l'existence de cet enfant redevient normale. Il ne fait rien pour se souvenir de cette tragédie passée. Il pense même avoir oublié.

L'enfant grandit. Il est devenu adulte. Mais à chaque fois, dans sa vie, qu'il aura devant lui une personne représentant l'autorité (comme son père) il éprouvera des malaises intérieurs, les peurs, les angoisses identiques à celles qu'il avait face à son père. Il manquera de confiance en lui.

Ce sera à chaque foi la même chose parce que son subconscient n'a pas oublié les émotions liées à ces événements passés. L'adulte subit alors un automatisme de son comportement contre lequel il ne peut rien sur l'instant. Tant que cet adulte n'aura pas éliminé dans son subconscient ce blocage, cette situation de malaise se reproduira à chaque fois qu'il se retrouvera face à une personne qui l'impressionnera et lui rappellera l'autorité de son père.
Le subconscient a toujours la priorité sur la pensée humaine.

Pour débloquer la situation, il faut d'abord découvrir la cause du blocage. ici nous savons que c'est parce qu'il a été frappé par son père lorsqu'il était enfant. Mais c'est rarement aussi simple. Surtout que la personne a tout fait pour tout oublier.

Par l'hypnose, on fait "revivre la scène" de l'enfance et la regarder avec ses yeux d'adulte pour dans le temps arriver à débloquer le subconscient, c'est à dire, enlever au subconscient cet ordre d'agir ainsi sur la personne, et progressivement ce souvenir s'effacera, on peut appeler cela une déprogrammation. Ca prend du temps parfois plusieurs années. L'adulte se sent libéré,et reprend confiance en lui.

Ce n'est qu'un exemple parmi beaucoup d'autres, qui sont parfois bien plus complexes à dénouer.

Toutes situations, actions, mots répétés plusieurs fois face à l'être humain marque celui-ci dans le subconscient et peut, s'ils sont négatifs, générer de graves séquelles dans son comportement humain. Il n'est souvent pas conscient des problèmes dont il est affecté.

Vous réalisez en lisant tout cela, quelle importance il faut donner aux premières années d'un enfant. Elles représentent les fondations de sa vie d'homme.

Il a confiance aux grandes personnes qui l'entourent, son conscient et son subconscient absorbent tout comme une éponge.

Il faut faire attention aux mots prononcés, répétés, qui peuvent être de véritables poisons. Ce sont des graines que vous plantez dans son cerveau. Il est important de

n'utiliser que des mots positifs. Sinon il enregistrera des sentiments de peur, de culpabilité, de non-amour, d'infériorité, de souffrances physiques et psychiques.

Les effets produits seront le manque de confiance en soi, la timidité maladive, la boulimie, l'anorexie, la dépendance au tabac, l'alcoolisme mais également des cas graves de maladie lorsque les sentiments éprouvés ont été violents et profonds.

Ceci démontre que tous les problèmes d'ordre physique, psychique, émotionnel et mental font suite à des blessures telles que le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison, l'injustice, situation que l'on a vécues ou ressenties comme telles.

Pour en guérir ou simplement se sentir bien, il faut entreprendre une démarche de guérison et réussir à redevenir soi-même.

Il faudra parfois faire appel à un thérapeute, mais vous pouvez également, pour traiter ou agir de manière préventive, lire des ouvrages traitant de développement personnel, ou utiliser des outils enregistrés concernant, l'autohypnose, la visualisation, la méditation, la relaxation, les suggestions positives, les ondes alpha, la dynamique mentale, les messages subliminaux..... qui vous procureront bien-être et reprise de confiance en soi et cela changera radicalement votre vie. C'est comme si vous aviez un thérapeute chez vous.

Vous en tirerez des bienfaits illimités qui vous étonneront.

Vous pouvez demander tout ce que vous souhaitez à votre subconscient, c'est votre meilleur ami, programmé positivement il fera des merveilles pour vous, car il ne demande qu'à vous servir.

Le Subliminal pour "dialoguer" avec votre Subconscient.

L'être humain a la possibilité de se transformer en utilisant des méthodes psychologiques (yoga, hypnose, bioenergie, thérapies comportementales, méditation, programmation neurolinguistique, analyse transactionnelle, sophrologie....) Ces méthodes sont devenues de plus en plus prometteuses, mais elles ont toutes un défaut, elles demandent des efforts et du temps.

Voici une méthode qui peut vous transformer sans effort et en peu de temps :

LA METHODE SUBLIMINALE

Cela consiste à faire parvenir des informations (suggestions) à votre subconscient sans passer par votre esprit conscient.

Dixon qui a écrit un ouvrage sur le Subliminal "Subliminal perception" définit le seuil de perception minimale selon une échelle d'intensité d'un stimulus.

A gauche de votre cerveau (le conscient) il n'est pas perçu. A droite (l'inconscient) ils est si intense que tout le monde en prend conscience.

Pour enregistrer les suggestions on utilise donc ce niveau (en dessous du seuil absolu de perception du conscient) ainsi on agit directement sur le subconscient. Par dessus on enregistre d'une part un morceau musical qui détend, et d'autre part le bruit des vagues d'un océan qui a un effet relaxant.

Voyons tout d'abord, le fonctionnement des deux hémisphères cérébraux.

GAUCHE
(conscient)
- langage
- compréhension du langage logique
- sens du temps (passé, présent, futur)
- séquentiel
- orienté vers le détail
- temporel
- rythme
- mathématiques (algèbre)
- raison
- approche convergente
- réaliste
- explicite

- objectif
- successif
- conscient

DROIT
(subconscient)
- intonation de la voix
- compréhension du langage des émotions
- temps présent
- parallèle
- orienté vers les formes
- spatial
- mélodie
- géométrie (dans l'espace)
- intuition
- approche divergente
- impulsif
- tacite
- subjectif
- simultané
- inconscient

Le conscient, selon les scientifiques, est dans l'impossibilité de connaître ce qui est enregistré dans votre subconscient, ce qui génère de nombreux conflits entre ce qui est conscient et ce qui est inconscient.

Si une personne se donne comme objectif de maigrir (conscient) et qu'il existe une programmation négative dans son inconscient, elle se trouve en conflit avec elle-même.

La décision de suivre un régime a bien été décidée par la personne. Elle veut absolument réussir ce régime, arriver à perdre du poids. Mais son subconscient qui est programmé autrement la poussera vers le réfrigérateur, parce qu'elle aura des fringales auxquelles elle ne saura pas résister.

Le subliminal permet de reprogrammer votre subconscient par des suggestions qui doivent être :

Concrètes :
qui évoquent des images

Positives :
les phrases positives sont plus efficaces

Simples :
des phrases courtes, des mots courants

actives :
les phrases actives ont plus d'effets

émotionnelles :
la voix doit transmettre de l'émotion,de la convictions et de l'enthousiasme pour toucher la sensibilité du subconscient.

répétitives :
choisir 20 à 30 suggestions maximum et les répéter : le pouvoir de la répétition apporte de très bons résultats.
lentes :
pour être compris parler lentement et faire des poses.

Pour en tirer les meilleurs résultats il convient d'utiliser ce programma 21 jours à 4 semaines d'affilées.

Ne jamais se forcer à écouter un enregistrement si l'on en n'a pas envie, ni contre sa volonté, car cela pourrait produire l'effet contraire à ce que vous souhaitez. Vous devez avoir une attitude positive face au subliminal afin d'éviter une tension émotionnelle.
L'écoute du programme ne doit pas se faire à un trop haut niveau de son.

Et surtout ne jamais l'écouter au volant de votre voiture.

A quel moment de la journée, et pendant combien de temps faut-il écouter le programme ?

Le plus important est de l'écouter au moins une fois chaque soir juste avant de dormir, car le subconscient utilise les suggestions sous forme de rêves pendant votre sommeil et donc reprogramme votre cerveau.

Ensuite dans la journée, autant de temps que vous le souhaitez à votre rythme personnel.

En ce qui me concerne, je l'utilisais via ma chaîne stéréo au moins 1 heure dans la journée. Par contre le soir, dans mon lit, j'écoutais les 2 enregistrements d'affilée (la musique d'abord et le bruit des vagues ensuite) avec un baladeur et un casque. Ca me détendait et favorisait mon endormissement.

Mais vous faites selon vos envies le principal c'est d'écouter régulièrement ce programme chaque jour.

Vous remarquerez très vite un changement dans votre attitude face à la nourriture, vos fringales vont disparaître et vous vous verrez mincir progressivement, comme par miracle, sans y penser. Terminé, cette obsession de maigrir.

Vous atteindrez bientôt votre poids idéal et vous le maintiendrez facilement. Votre santé s'améliorera. Vous allez étonner votre entourage par votre transformation physique et par votre attitude détendue et souriante.

Vous vous sentez libre, léger, détendu. Vous avez enfin confiance en Vous.

Vous allez remporter la Victoire sur vos kilos, grâce à votre Subconscient.

Cette méthode est également utilisée pour :

- arrêter de fumer

- traitement de l'alcoolisme
- avoir confiance en soi
- relaxation
- douleur
- entraînement sportif
- changer ses fausses croyances, et avoir les clés pour pouvoir gagner plus facilement sa vie
- stimulation de la mémoire, de la concentration
- facilité de la communication
- libérer la sexualité refoulée

Aujourd'hui on vit dans un monde du paraître, et un corps trop enrobé est une gêne même pour trouver du travail. Mais surtout pour favoriser les relations sociales amicales et d'amour.

Jusqu'à hier on n'acceptait qu'une femme puisse ne pas correspondre à l'idéal féminin, mais on commence a réagir de la même façon pour les hommes, qui fréquentent assidûment les salles de sports, les salons de beauté, de coiffure etc…

Quel que soit votre âge, ce problème de rondeur vous mine et devient une telle obsession, que vous n'hésitez pas à mettre votre santé en danger en essayant la dernière nouveauté dans ce domaine.

Il suffit de regarder, les magasines, les publicités, les émissions de télévision, pour voir fleurir 4 mois avant les vacances d'été, des méthodes, des conseils, de trucs, pour retrouver un corps de rêve et entrer dans « petit » maillot de bain…..

Vous souhaitez devenir plus mince, ce changement commence dans votre esprit, et vous arriverez à obtenir votre poids idéal, et à le conserver définitivement.

Pas de risque pour votre santé, pas d'effet secondaire.