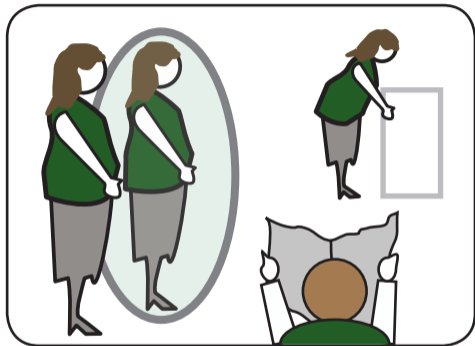


Exemple : problème de silhouette

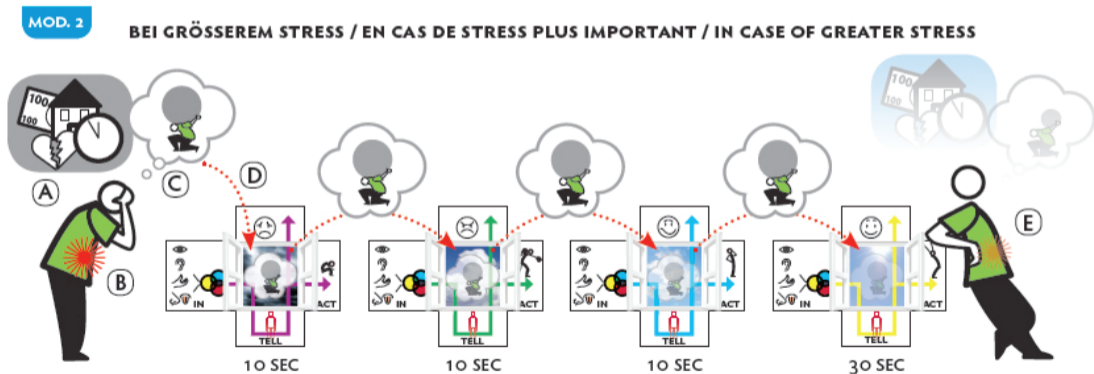


Si vous êtes actuellement en stress à cause de votre silhouette, prenez un moment et réduisez votre stress avec les cartes ANTI-STRESS.

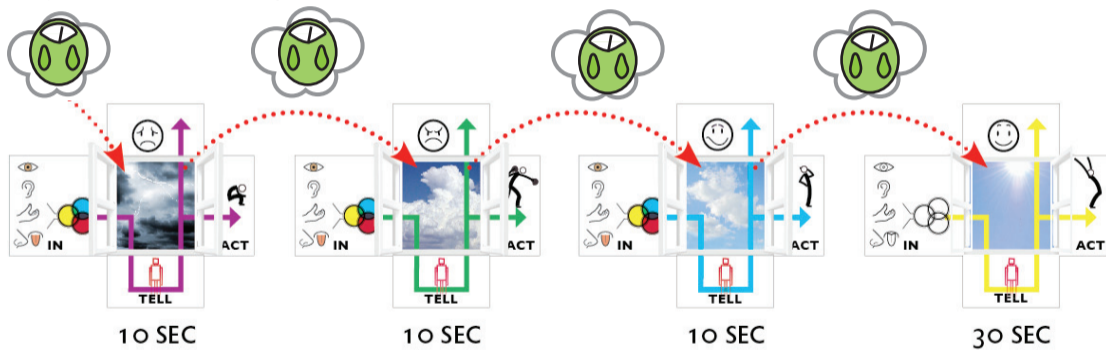
Vous pouvez également le faire en pensant aux régimes qui n'ont pas marché ou à votre poids quand vous serez plus âgé(e).



MODÈLE 2 : Parfois le stress issu d'une situation est si intense qu'il faut utiliser le modèle 2 pour arriver à le réduire.

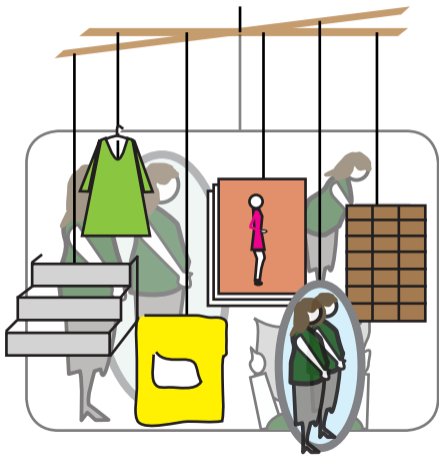


Comme pour le modèle 1, mettez-vous dans la situation de surpoids, détectez la sensation corporelle et créez une image mentale ou un symbole. Projetez cette image dans les différentes cartes comme indiqué ci-dessous.



Recommencez jusqu'à ce que la sensation corporelle ait disparu.

Les aspects spécifiques d'une situation de stress



On peut comparer une situation stressante avec une marionnette suspendue à plusieurs fils dont chacun représente un aspect spécifique.

Pour éliminer complètement le stress d'une situation, il faut «couper tous les fils», c'est-à-dire traiter tous les aspects stressants de la situation.

Voir une liste en page 19.

Si votre stress n'a ni diminué avec le modèle 1, ni avec le modèle 2, alors cherchez les aspects qui peuvent bloquer votre réussite. En voici quelques propositions.

La taille



Les régimes



La glace



Les marches



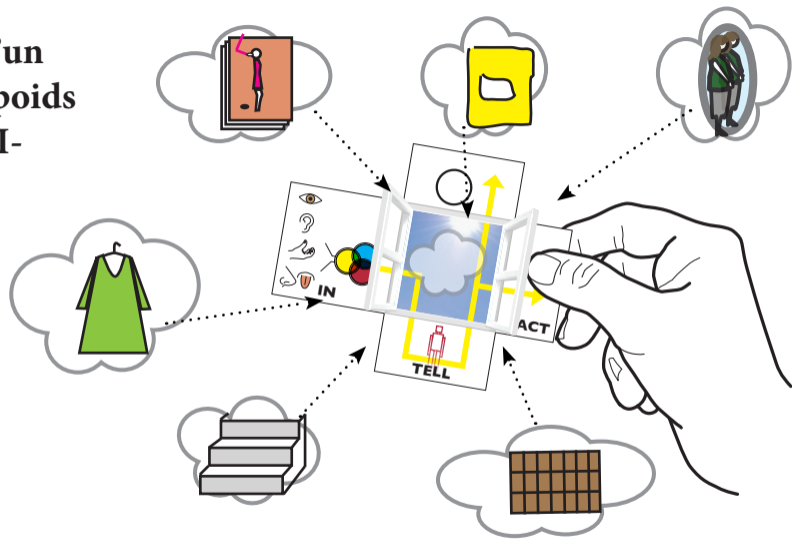
La graisse



La dépendance



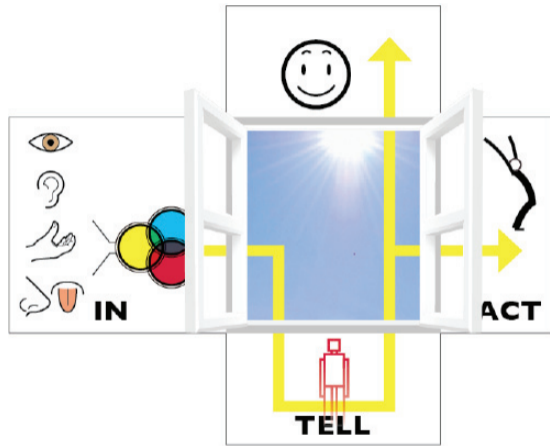
**Projetez l'image d'un
des aspects de surpoids
dans la carte ANTI-
STRESS**



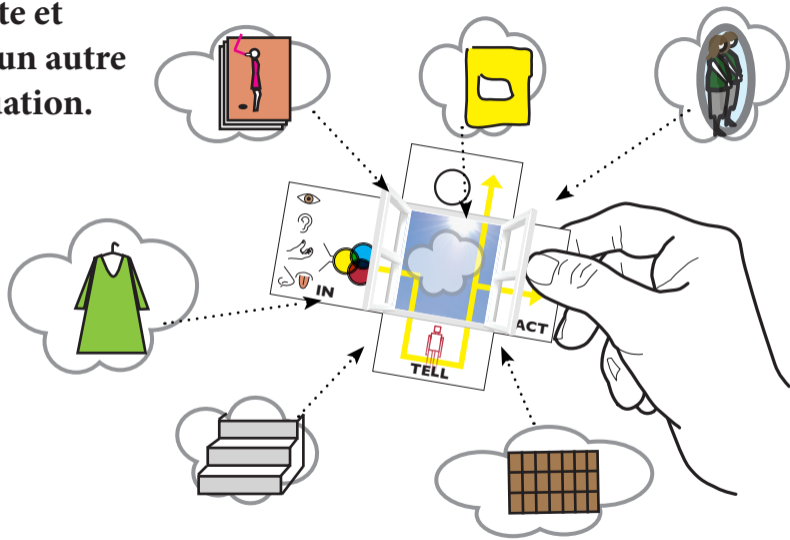
Modèle 1 : Regardez pendant au moins 30 secondes l'image de l'aspect choisi dans la carte.



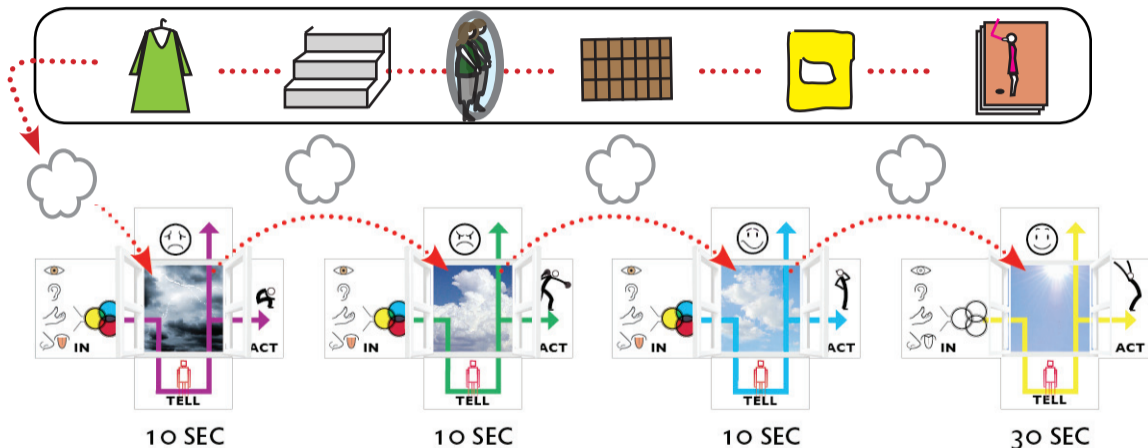
Répétez la procédure jusqu'à ce que l'intensité de la sensation corporelle liée à votre stress ait disparu.



**Reprenez la carte et
continuez avec un autre
aspect de la situation.**

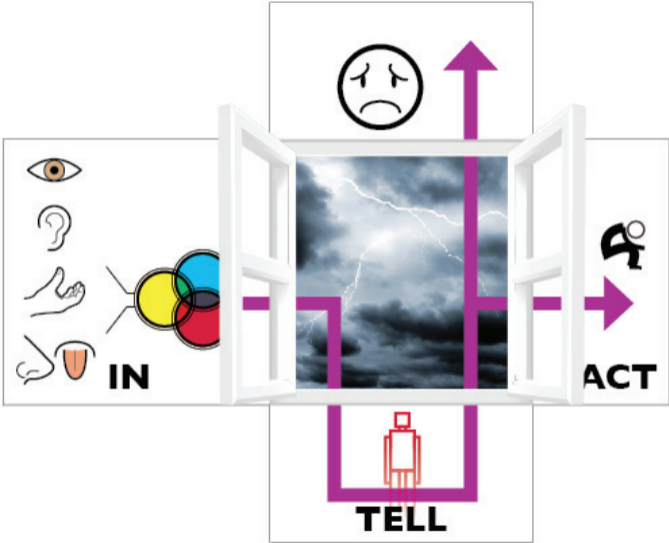


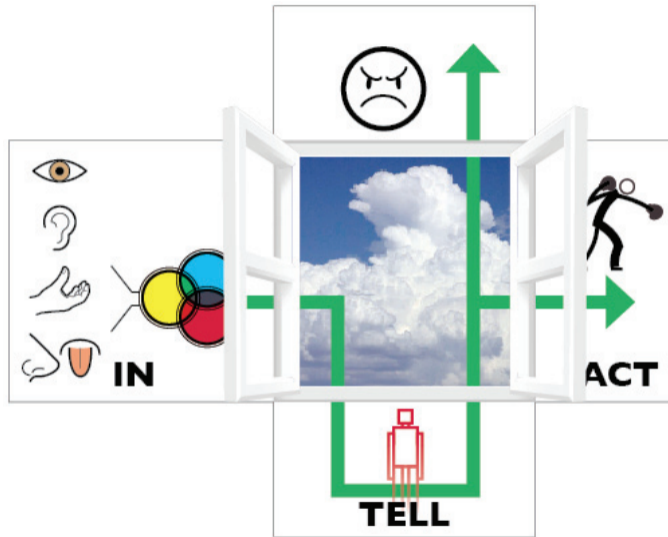
Modèle 2 : Projetez l'image de l'aspect choisi dans chaque carte.

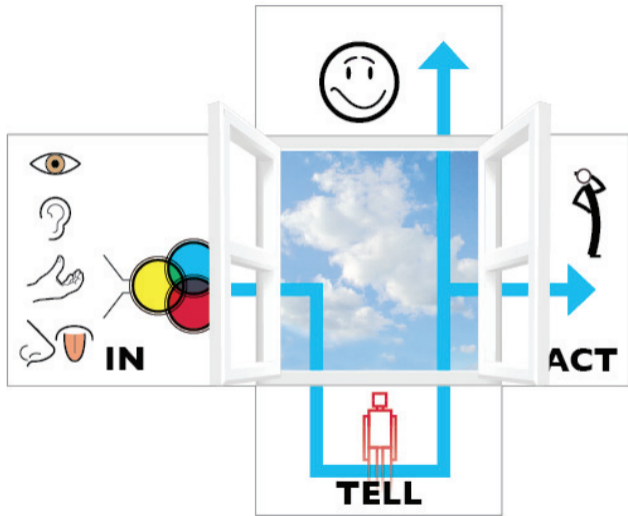


Faites-le jusqu'à ce que le niveau du stress soit tombé à 0.

**Projetez votre image
personnelle dans les
cartes ANTI-STRESS**

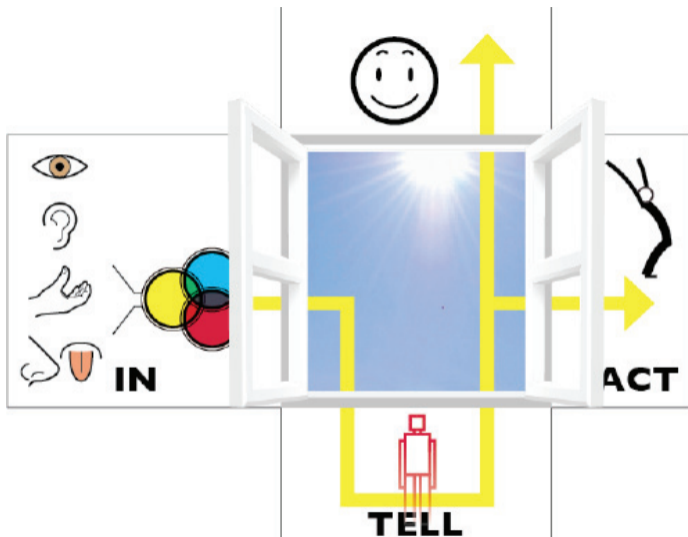






Recommencez avec la première fenêtre en y projetant un autre aspect.

Continuez ainsi avec tous les aspects qui vous mettent en stress.



Liste d'aspects stressants d'un problème de silhouette

Aspects physiques

- J'ai trop de graisse
- Je n'ai pas la forme propagée dans les médias
- Je ne me sens pas en bonne santé

Aspects personnels

- Je ne trouve pas les habits qui me plaisent
- Je ne peux pas faire ce qui me plaît
- Je n'arrive pas à manger moins
- les régimes ne fonctionnent pas pour moi

Aspects émotionnels

- Je suis triste parce que je ne perds pas de poids
- J'ai peur de devenir malade
- Je me sens dévalorisé
- Je me sens coupable de ne pas réussir à maigrir

Aspects sociaux

- Je ne suis pas accepté(e) par mes collègues.
- Je ne peux pas participer à certaines activités.
- Mon partenaire ne m'aime pas à cause de ma silhouette
- etc, etc

Les symptômes du stress ne disparaissent pas toujours d'un seul coup.

Réduire le stress avec les cartes ANTI-STRESS nécessite un apprentissage.

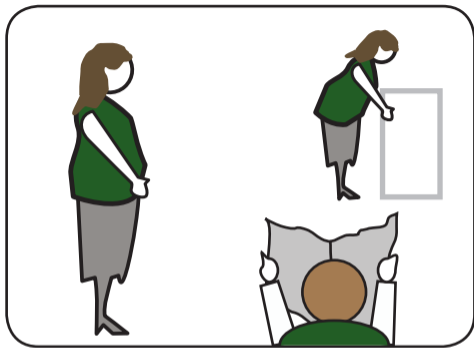
Exercez-vous le plus souvent possible avec toutes les situations stressantes que vous rencontrez. Créez un automatisme.

Soyez persévérants, cela vaut la peine!



Le stress vous a signalé que la situation actuelle ne correspond pas à ce que vous avez projeté de faire.

Le travail avec les cartes ou la formule ANTI-STRESS a de nouveau créé une cohérence entre la réalité et votre désir.



Vous pourrez maintenant faire d'autres choix comme faire de l'exercice ou de changer de nourriture. Mais vous pouvez aussi accepter votre silhouette et ne plus vous culpabiliser.