

Psycho Neuro Nutrition

Module 4 : Cessez de manger lorsque vous êtes Satisfaite et non Saturée

Expérience Énergétique

- Commencez TOUJOURS par l'aliment que vous Désirez le PLUS
- Exercice Neuro-Énergétique (2-3min) chaque jour (voir en fin de fiches semaine 4)
- Liste des 10 choses qui vous pompent le plus votre énergie

- | | |
|---|---|
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |
| - | - |

- Qu'est-ce qui est à l'origine du fait qu'elles me pompent mon énergie?

- Qu'est-ce que je pourrais concrètement modifier dans ma vie pour que ça me pompe beaucoup moins d'énergie?



Psycho Neuro Nutrition

Module 4 : Cessez de manger lorsque vous êtes Satisfaite et non Saturée

Exercice Neuro-Énergétique

2-3 min / chaque jour de la semaine jusqu'à la fin de la semaine 4

Poser les deux mains à plat sur les genoux / Détendre les épaules et le visage

Imaginer les 100 000 milliards cellules de votre corps

Imaginer ces petits points tous reliés les uns aux autres et qui communiquent

Dès que l'info part du cerveau vers le bas du corps ou du bas vers le cerveau, ces cellules prennent le relais de chaque information et la transportent

Portez toute votre attention sur ces 100 000 milliards de cellules

Maintenant vous allez imaginer votre Hara (à environ 5 cm en dessous de votre nombril)

Portez votre attention dessus

D'ici, vous allez faire partir une ÉNORME sensation de bien-être, que vous pouvez visualiser

Je vous invite à la visualiser blanche

Partez d'un petit point blanc et dense

Vous allez le faire grandir dans tout votre corps en utilisant les 100 000 milliards de cellules pour connecter et transférer l'information

Ayez une respiration normale. Ce qui est important c'est ce travail de visualisation

Toutes vos cellules sont blanches

Votre corps tout entier est transformé par ces cellules blanches

Votre corps tout entier devient blanc, lumineux, à l'intérieur

Puis de plus en plus dense à mesure que l'information est transmise

Et du bout de vos pieds jusqu'au bout de vos cheveux, tout est blanc



Psycho Neuro Nutrition

Module 4 : Cessez de manger lorsque vous êtes Satisfaite et non Saturée

Exercice Neuro-Énergétique

Imaginez juste ce bien-être qui se répand dans toutes vos cellules

Dans votre cerveau, dans votre coeur, dans tout votre système digestif, dans votre foie, dans vos reins

Et à chaque fois donnant l'information à tout ce petit monde que tout est dans le bien-être

Tout est OK – tout est dans le contrôle

Prenez maintenant une grande inspiration

Et augmentez encore la densité de lumière blanche

Faites grandir encore l'information à toutes les cellules

100 000 milliards de cellules sont connectées au bien-être

Juste de l'imaginer suffit

Ressentez maintenant une IMMENSE GRATITUDE

De la gratitude pour ce programme que vous découvrez

Ce programme que vous mettez en oeuvre

Pour cette volonté majeure que vous avez de changer les choses

Maintenant, imaginez que cette lumière blanche pénètre au coeur de votre psychologie

Au coeur de votre personnalité

C'est toute votre personnalité qui est imprégnée de bien-être

Prenez une grande inspiration

Félicitez-vous

Et faites cet exercice au moins une fois par jour cette semaine



Psycho Neuro Nutrition

Secret 4 : Expérience Énergétique - Day 1

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 4 : Expérience Énergétique - Day 2

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 4 : Expérience Énergétique - Day 3

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 4 : Expérience Énergétique - Day 4

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 4 : Expérience Énergétique - Day 5

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 4 : Expérience Énergétique - Day 6

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 4 : Expérience Énergétique - Day 7

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 4 : Expérience Énergétique

Qu'avez-vous appris des cette expérience ?

