



Mincir avec l'hypnose ?

L'hypnose serait-elle une méthode miracle qui permettrait de perdre du poids rapidement, sans effort, en mangeant tout ce que l'on veut ?

Non, bien entendu. La première étape consiste à manger équilibré et à avoir une activité sportive.

Manger des fruits et des légumes alors que l'on a l'habitude de se régaler de plats préparés n'est pas toujours facile. C'est là que l'hypnose intervient : elle va vous permettre de retrouver le goût et le plaisir de manger sain, de remplir votre chariot au supermarché de légumes colorés, de fruits odorants. Vous vous déshabituez plus rapidement des aliments hyper salés, hyper sucrés, pour vous diriger de façon naturelle vers ce qui est meilleur pour vous.

Démarrer ou reprendre une activité sportive demande de la motivation, surtout au début. Là aussi, l'hypnose vous aidera à retrouver l'envie, à réveiller votre corps de sa léthargie pour qu'il recontacte les sensations agréables en bougeant, en s'activant.

Parfois, pour mincir, il peut être nécessaire de retrouver la sensation de satiété et celle de la faim. La satiété est le signal envoyé par le corps pour signifier qu'il a rempli ses besoins caloriques. A force d'être ignoré, ce signal finit par ne plus être ressenti et la personne mange beaucoup plus que ce dont elle a besoin. En hypnose, vous pourrez réveiller la sensation de satiété, pour mieux la sentir et la percevoir, comme la faim. C'est aussi un signal essentiel qui est peu écouté. Un point important sera de distinguer la fausse faim de la vraie faim : cette dernière est un besoin

naturel de calories alors que la première est un besoin plus profond, d'autre chose. On répondra différemment à chacun de ses signaux.

Les croyances ont un rôle essentiel dans l'amincissement : « Je suis la grosse dans ma bande d'amis, on m'a toujours vue comme ça » ; « Dans ma famille on est tous obèses, j'essaie de perdre du poids depuis des années mais ça sert à rien » ; « Ne pas se resservir, c'est vexer la cuisinière ! ». Tant que vous garderez ces idées persistantes à l'esprit, consciemment ou pas, il vous sera difficile de mincir, elles vont vous ralentir, voire vous bloquer. Les mettre à jour est une première étape nécessaire, car elles sont parfois enfouies profondément. Le déclic peut vous suffire à vous en libérer, ou une séance d'hypnose le fera, en s'adressant à votre inconscient pour y faire un nettoyage.

Au-delà des considérations physiologiques, il y a l'histoire de chacun. Certaines personnes ont des repas équilibrés, font du sport et gardent un poids trop élevé pour elles. Le poids peut servir de protection, comme une armure lourde et solide. Une armure apporte des avantages, une défense contre l'extérieur, un refuge, une réassurance. Si elle n'est pas ajustée, elle empêche autant les dangers que les plaisirs. Alors, le moment vient de poser son armure, de voir ce qu'il y a dessous. La surprise, c'est de découvrir à quel point son poids lourd a permis de gagner en force, une force qu'il n'était pas possible de voir avant.

Lâcher le poids de son histoire, c'est gagner en force et en légèreté. C'est un chemin parfois abrupt et pourtant essentiel à traverser. Votre inconscient détient les clés, il est temps de le lui rappeler.

Comment est-ce possible de gagner à la fois force et sensibilité ? Je ne sais pas, à vous de le découvrir !

20/06/2017

Article rédigé par Anaïs Kustler

Publié sur la page Facebook La Voie de l'Hypnose