

# J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 28 : C'EST QUOI CETTE ENVIE DE "PERDRE DU POIDS" EN FAIT?

**Objectif** : Cette semaine on va ensemble voir comment l'image de votre corps est reliée à votre idée du poids idéal et pourquoi vous en êtes arrivé là... ;)

**1 - Avez vous une idée assez précise de ce à quoi devrait ressembler votre corps pour que vous vous sentiez bien/mieux? (Décrire votre pensée)**

**2 - Cette image est elle liée dans votre esprit à un poids que vous devriez peser, ou à un idéal bien précis? Pourquoi selon vous? Quelle pensée vous amène à cela?**

**3 - Si vous n'avez pas exactement le corps que vous souhaiteriez actuellement, vous retrouvez vous parfois à vous juger ou vous rabaisser? Comment?**

**4 -Quelles en sont les conséquences selon vous? Cela vous aide t il vraiment à parvenir à votre objectif?**

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, me poser des questions, avoir un retour par mail, ou même un entretien de quelques minutes via zoom, n'hésitez pas à me faire suivre votre fiche complétée, par mail à [julielapresle@yahoo.com](mailto:julielapresle@yahoo.com)



[www.julielapresle.com](http://www.julielapresle.com)

**Julie Lapresle**

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL