

Pour un discours optimal!

L'art de choisir les bons mots ou les bons termes.

Il est important d'augmenter la réceptivité du cerveau dans un processus de transformation.

Employez les termes suivants:

- **DIFFICULTÉ** plutôt que *problème ou problématique*;
- **OPTIMAL** plutôt que *parfait*;
- **COMPLÈTEMENT** (ou synonyme) plutôt que *parfaitement*;
- **ENCORE** plutôt que *toujours*;
- **MAÎTRISE** ou **GESTION** plutôt que *contrôle*;
- **ÉLIMINIER** ou **S'ALLÉGER DU POIDS** plutôt que *perdre du poids*;
- **ALLÈGEMENT** ou **AMAIGRISSEMENT** plutôt que *perte de poids*;
- **PROGRAMME ALIMENTAIRE** plutôt que *régime ou diète*;
- **PLUS** plutôt que *moins*.

1- Dépendance au sucre:

Mots, expressions ou images à éviter

Dépendance; Déséquilibre; Interdiction; Résister; Problème; Problématique.

Mots, expressions ou images à privilégier

Rétablir une routine; Rafraîchir ses habitudes alimentaires; Laisser fondre; Égrener les envies; Rectifier pour mieux s'alimenter; Nourrir sa satisfaction; Se lier à son besoin; Savourer en toute conscience; Motivation nouvelle.

2- Manque de motivation:

Mots, expressions ou images à éviter

Compter les glucides, les calories; Se presser à perdre du poids; Exiger; Je dois, il faut que; Contrôler; Se juger.

Mots, expressions ou images à privilégier

Maintenir le cap; Réveiller l'énergie; Escalier de la réalisation; Montagne pour atteindre le sommet; Choisir de et se choisir; Ajouter au moment présent; Complètement motivé à actionner le levier de l'action; Régénérer les cellules vivantes; Maintenir un cerveau allumé; Savourer les gains.

3- Mauvaise habitude alimentaire (grignotage)

Mots, expressions ou images à éviter

Contrôler mon alimentation; Je me contrôle; Trop gros; Incapacité; Mauvais choix

Mots, expressions ou images à privilégier

Remplacer; Remercier cette habitude du passé et la laisser aller; Nouer avec de nouvelles habitudes; Capacité saine de réussir; Se choisir, choisir la santé; Respecter ses signes de satiété (capacité de discerner la faim à la fausse faim).

4- Nourriture et émotions (apprendre à se choisir et à nommer ses émotions).

Mots, expressions ou images à éviter

Contrôler ses émotions; Ravalier; Faire le ménage de vos; Oublier, s'oublier; Refouler; Service; Servir les autres.

Mots, expressions ou images à privilégier

Mon nouveau moi allégé; Changement de cap progressif; Apprendre à me choisir; Faire le choix de soi; Me prioriser; Me faire plaisir; Se donner le droit; Accepter d'avoir des limites; Centrer sur; Changer un état présent par un état désiré; S'aimer dans toute sa splendeur sans jugement;

5- Modifier une perception négative de soi (changer son image de soi et apprendre à aimer son corps).

Mots, expressions ou images à éviter

Lourd de détente, mon corps est lourd; Perfection; Rigidité; Parfait; Plus beau; Faire plus; Mince, minceur; Beauté

Mots, expressions ou images à privilégier

Ce nouveau moi avec un corps en santé; Accueillir qui je suis; Souplesse; Douceur envers soi; Apprendre à m'aimer au-delà du corps physique; Favoriser l'être plutôt que le paraître; Exercer le pouvoir sur mon corps; Je suis un être merveilleux, lumineux; S'accepter pour mieux évoluer; S'aimer sans condition