

## ATTENTION A VOS PENSEES ET A VOTRE ASSIETTE

### Vos pensées automatiques influencent votre choix

Vous êtes au restaurant et avez la ferme intention de choisir une salade sur la carte. Quelques instants plus tard, c'est une entrecôte frites sauce roquefort que vous dégustez en vous convaincant que ce repas est mérité après cette dure semaine. Inconsciemment vos pensées automatiques ont influencé votre choix.

Vous ne vous rendez pas toujours compte de ces pensées apparemment logiques sur le moment. Pourtant vos pensées négatives sont néfastes et ont un effet direct sur vos actions.

Prenons l'exemple, vous avez atteint vos objectifs du jour, respecté l'assiette santé, vos pas quotidiens, mais voilà le lendemain vous montez sur la balance et votre poids n'a pas changé. Vos pensées automatiques ne vous laissent pas le temps de relativiser et voir les choses telles qu'elles sont : vous êtes en bonne voie et il arrive souvent de stagner en cours de route. Avec quelques adaptations de vos habitudes alimentaires et/ou sportives vous recommencerez à perdre du poids si tel est votre objectif.

### Vos pensées façonnent votre réalité

Si vos pensées sont négatives elles peuvent freiner votre perte de poids. Votre cerveau, dans tout objectif à atteindre, peut être votre ami comme votre meilleur ennemi.



Voici quelques exemples :

- Pensée automatique : “ Si je ne perds pas 5 kg ce mois ci, j'arrête j'abandonne autant aller au fast-food ”.
- Erreur : raisonner en mode “ Tout ou rien ”
- Réalité : il n'y a pas que le chiffre sur la balance qui compte ! Vous n'êtes pas qu'un poids ou un numéro !! En vous focalisant sur un objectif chiffré, vous subissez pression, frustration, désillusion. Les efforts que vous faites vous procurent bien d'avantage en terme de de satisfaction, bien être, estime de soi.
- Pensée automatique : “ Pourquoi ai-je craqué à l'apéritif ? Je suis si faible ! Je vais reprendre tout le poids perdu et anéantir mes efforts ”.

- Erreur : prévoir le pire.
- Réalité : on ne reprends pas plusieurs kilos lors d'un apéritif.
- Pensée automatique : “ Je ne perds plus de poids, à quoi servent mes efforts ? ”.
- Erreur : ne voir, encore une fois, que le côté négatif !
- Réalité : encore une fois vous n'êtes pas qu'un poids ! Posez vous les questions importantes. Grâce à mes efforts ai-je mieux dormi ? Ai je été plus serein/ne ? Me suis-je senti (e) mieux ?

Les pensées automatiques sont étroitement liées à nos certitudes. Ces mêmes certitudes, qui forgent notre identité et notre personnalité, nous avons du mal à les ignorer.

# Nos certitudes ne sont pas des vérités

Nos certitudes ne sont pas des vérités mais le fruit des expériences et circonstances passées.

- Expériences passées : on vous a fait précédemment remarquer à plusieurs reprises que vous vous resserviez trop pendant les repas, que vous aviez les yeux plus gros que le ventre.
- Certitude : je ne peux pas m'empêcher de me resservir. On a une vision négative de ma personne alors à quoi bon ?
- Incidence : prise de poids, dévalorisation, perte d'estime de soi.
- Pensée négative automatique : "Je n'arrive pas à me contrôler".
- Réaction : culpabilité, tristesse, compulsion alimentaire et tendance à "manger ses émotions".

Nos certitudes prennent le dessus parce que nous ne les mettons jamais en doute.

Par exemple si vous avez la certitude de ne jamais réussir à vous maîtriser alors le moindre embarras, le moindre obstacle viendra renforcer cette conviction.

Par exemple si j'ai la certitude de devoir terminer par un dessert ou du fromage pour arriver à satiété, alors je risque de rester sur ma faim.

## Les pensées automatiques les plus tenaces peuvent être chassées

Pour vaincre ces pensées il faut, dans un premier temps, les identifier et les reconnaître :

- Identifier les émotions désagréables

Lorsque vous ressentez une émotion, prenez du recul et nommez cette émotion.



- Identifier la pensée qui vous a amené à ce ressenti
- Quelles pensées m'ont fait ressentir cela ?
- Absence d'évolution, estime de soi, absence de progrès etc.*

- Identifier le schéma de répétition
- Abandon en cours de route, mauvaises habitudes systématiques etc.*

- Tirer une conclusion
- Voyez les choses autrement et observez cela en tant que spectateur*

Même si vous ne pouvez pas vous empêcher de penser, vous pouvez transformer les pensées négatives en pensées positives !

### Comment faire ?

- Apprendre à questionner la pensée négative qui survient : "Qu'est ce qui vient de me traverser l'esprit ?"

- Prendre conscience de cette pensée négative : "Cette pensée négative me freine dans mon avancée et amène à un mal être".

- Se souvenir de son objectif
- "Je veux être en forme physiquement, mentalement et atteindre la pleine santé".

Chaque jour j'avance, je progresse, j'apprends, j'évolue et je me donne les moyens d'y arriver. J'en suis capable".

Concentrez vous sur ce que vous pouvez faire de bien, sur ce que vous faites de bien et ne pensez plus aux mauvais côté. Vous êtes une belle personne vous allez y arriver !

### Adieux pensées négative !!!

