

MODULE 1

SUIMI INSPIRE



Faire le point



Bienvenue dans le Suivi Inspire !

Je suis ravie que l'on fasse ce chemin ensemble.

Je m'appelle Céline et je suis Diététicienne-Nutritionniste depuis 6 ans.

Il y a plusieurs années, j'ai souffert de boulimie et d'anorexie. Mon image corporelle et mon alimentation était très très difficile à supporter au quotidien. Et je m'en suis sortie en partie, grâce à une Diététicienne; j'ai alors voulu faire comme elle, et je suis devenue à mon tour Diététicienne.

Mon expérience personnelle me permet de bien comprendre ce que tu peux ressentir et ce que tu vis - et mes différentes formations me permettent de t'apporter un accompagnement de qualité.

Avant de commencer, je voulais te dire Merci infiniment ! Merci pour ta confiance, cela me touche énormément. J'espère que ce suivi te permettra de te renouer avec ta beauté intérieure et extérieure.

Je reste disponible tout au long de ton parcours. N'hésite pas à me faire part de tes ressentis et de tes interrogations.

Céline Romero



LES 5 COMMANDEMENTS

1.

ton carnet tu adopteras

Je te conseille d'avoir près de toi un très joli carnet (où tu seras en joie de regarder et d'écrire dedans chaque jour). Tu pourras y poser toutes tes pensées, toutes tes joies, et même tes tristesses.



2.

ton énergie, tu écouteras

Sur ton carnet, note ton énergie du jour. Plus tu seras à l'écoute de ton corps, plus ton comportement sera adapté et moins tu culpabiliseras.



3.

tes gratitudes, tu te souviendras

Note chaque jour, 3 jolies choses qui se sont passées dans ta journée. Même si tu as l'impression que ta journée a été chaotique, il y a forcément eu 3 petits bonheurs (ou grands). C'est un super exercice qui aidera ton cerveau à voir plus facilement le positif que le négatif.



4.

tes pensées, tu poseras

Sur toute une page ou bien pendant 3-5minutes, gratte toutes tes pensées, tout ce qui te vient, sans te poser de questions. Cet exercice pourra t'aider à comprendre certaines choses. Tu verras, c'est magique !




5.

à l'action, tu passeras

Pour avancer, il est important de passer à l'action. Il est important de savoir les choses, mais il est encore plus important de les connaître, de les vivre !

Mettre en place des actions et les vivre, te permettra d'avancer davantage et surtout d'apprendre à mieux te connaître !

A photograph of a bathroom scene. At the top, a large green plant with heart-shaped leaves hangs down. Below it, a white rectangular box contains a French quote in cursive. The background shows a white tiled wall with a wooden shelf. On the shelf, there are several lit candles in a holder, two dark brown bottles, and a small tray with a white cup of tea and a book. The lighting is warm and soft, creating a relaxing atmosphere.

*"À travers l'action, c'est là où on construit
la confiance."*





La règle d'or : Y aller

étape par étape !

Changer petit à petit

mais durablement !



A l'action !

Quelles sont tes intentions/objectifs précis durant tout ce suivi ?

.....
.....
.....
.....
.....

Pourquoi souhaites-tu atteindre ces objectifs ? Que cela va-t-il t'apporter dans ta vie ?

.....
.....
.....
.....
.....

A ne pas oublier !

La vie, ce n'est pas une petite balade pépère. La vie c'est une randonnée dans une montagne, il y a des hauts et des bas et c'est ça qui fait son charme. Avec le suivi Inspire, on va apprendre à faire en sorte de combiner balade pépère avec rando pleine de charme et de bonheur !

N'oublie pas que c'est grâce aux petits changements que tu renforceras les chances de réussite sur du long terme. Si tu optes pour une approche radicale ⇒ résultat plus rapidement et pas forcément durable. Mais si tu échoues, elle te déstabilise et te décourage pour te renvoyer souvent à la case départ.

Et psst... dernière petite (grande) chose :

Je te propose d'écrire un contrat avec toi-même, pour ne jamais oublier que ce jour-là tu as fais le choix de t'offrir un très beau cadeau.

“Je soussignée vouloir tout mettre en oeuvre pour me sentir bien dans mon corps et avec mon alimentation. De rayonner de l'extérieur comme de l'intérieur. De me sentir belle, confiante et de prendre soin de moi comme je prends soin de mes proches. J'en suis capable et je le fais à partir d'aujourd'hui !

Date : à

Signature :

Et pleins de petits coeurs pour toi...

