

- **Projection positive** avant de dormir (comme exercice du citron fait ensemble)

Le ressentir +++ dans chacune de vos cellules, tout imaginer comme si déjà là, il faut mettre un maximum ressenti et d'émotions pour votre cerveau adhère ++

“Je suis à mon objectif de poids santé, ma silhouette est exactement celle que je désire.”

“Je me sens bien dans mon corps et dans mes vêtements.”

“Je me sens libérée d'un poids, et bien en forme désormais.”

“J'assimile ce dont mon corps a besoin pour être en forme, gagner en énergie, et me permettre un état de santé optimal.”

A vous de créer votre liste de pensées !