

3 secrets pour perdre du poids

Vous n'aimez pas ce que vous voyez au miroir, Votre entourage ou les médias vous font penser que vous avez des kilos en trop. Vous aimeriez simplement brûler un peu de graisse. Ce guide est fait pour vous. Suivez moi attentivement.

La première chose à faire pour perdre du poids est de voir la vérité en face. Acceptez vous comme vous êtes. Aimez vous comme vous êtes. Vivez à l'aise avec votre corps. J'ai pas dit que ce serait facile. Dites vous bien qu'il n'existe pas de recette miracle qui coûte une fortune pour vous faire fondre en 2 jours. Vous devez donc vous enlever le souci de l'apparence dans votre esprit. Prenez conscience de votre situation. Faites face sans avoir peur des conséquences. Ce principe est simple et logique: Savoir où l'on est avant de prendre une destination. Alors où allons nous?

Maintenant que vous êtes conscient de votre corps, Prenez conscience de vos pensées. Je parle ici de vos pensées les plus profondes, ces fameuses croyances. Il faut changer votre manière de penser. Un travail profond doit être fait pour changer même vos croyances les plus évidentes. Un exemple : "le chocolat est bon" deviendra " le chocolat est certes bon mais il me donne des kilos de trop si j'exagère". La nouvelle pensée doit être enfoncée dans le crâne jusqu'à devenir une croyance évidente. Ces nouvelles croyances sont en fait des vérités absolues que la publicité ne dit pas toujours.

Le dernier secret lui tient en 2 mots : Motivation et persévérance. Le secret deux nous aura donné une nouvelle manière de voir les choses. La conséquence directe et naturelle sera le changement de notre comportement. L'acquisition de nouvelles habitudes nous créera un nouveau personnage, un nouveau moi. Dès lors ce nouveau moi aura besoin d'être motivé pour persévérer. Il ne devra pas être effacé par l'ancien moi. Il devra devenir avec le temps autonome et solide. Imaginez d'avoir un enfant à éduquer. Il sera influencé par les médias, son entourage. Mais vous voulez qu'ils suivent vos valeurs. Tous les jours vous lui répérez ce qui est bien et mal sans jamais vous fatiguer jusqu'à ce qu'il acquiert ces valeurs. Vous devrez faire la même chose avec ce nouveau moi.

En appliquant ces trois secrets simples, les nouvelles habitudes deviendront très vite une seconde nature. Dans une durée de temps plus ou moins longue, on obtient le corps et le poids idéal. Pour en savoir plus à ce sujet. Contactez moi.

About the Author

Wilfried mbouenda est un étudiant en informatique. Il est passionné de communication de psychologie et de relation humaine. Il gère un blog: [ici](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)