

Éliminer les pensées négatives de votre objectif de perdre du poids

Votre état émotionnel est la soupape de contrôle qui détermine ce que vous avez envie d'attirer dans votre expérience. La façon dont vous vous parlez à vous-même et à votre image corporelle a un impact direct sur l'apparence de votre corps. Votre état émotionnel est la soupape de contrôle qui détermine ce que vous avez envie d'attirer dans votre expérience. La façon dont vous vous parlez à vous-même et à votre image corporelle a un impact direct sur l'apparence de votre corps.

Changez votre discours intérieur négatif et vous changerez votre corps.

Vous avez des milliers de pensées chaque jour. Vous vous parlez à vous-même plus que quiconque. Vous êtes votre conseiller et votre confident le plus fiable. Beaucoup des conversations que vous avez avec vous-même, vous ne partageriez jamais avec quelqu'un d'autre parce que cela exposerait votre propre doute de soi, d'inquiétudes, de tristesse, de culpabilité, de blessures et de déceptions.

C'est le-vous de votre ego et vos systèmes de croyances ont construit. Ces croyances négatives ont été construites par vous et acceptées par vous comme vérité. Ce qui est triste, c'est que rien ne peut être plus éloigné de la vérité.

D'où viennent ces fausses idées à votre sujet ? Ils venaient surtout d'autres personnes :

Parents,

Enseignants,

Collègues et amis.

Ils ont peut-être planté la graine en disant quelque chose comme il est gros ? Et vous avez cultivé ces commentaires au point qu'ils sont devenus votre vérité.

Vous permettez que toute votre vie soit contrôlée par des commentaires obscurs faits il y a des années. Personne n'a le droit ou le pouvoir de dicter qui vous êtes. Vous seul savez qui vous êtes vraiment et ce que vous avez dans votre cœur.

Quand vous êtes né, vous êtes entré dans ce monde sans les fardeaux de votre système de croyance négatif actuel. Vous êtes entré dans ce monde comme un beau bébé rempli de joie et de potentiel positif et de possibilités illimitées.

Je suis ici pour vous dire que vous n'avez pas changé. Vous êtes toujours et serez toujours un humain rempli de joie avec un potentiel positif et des possibilités illimitées. La seule différence est ce à quoi vous accordez votre attention. Permettez-moi de vous poser une question. Si vous avez arrêté tous les discours négatifs que vous avez actuellement avec vous-même tels que :

- Je suis trop gros

- Pourquoi quelqu'un voudrait-il m'aimer

- Je ne serai jamais mince

- J'échoue toujours

Et la liste peut s'allonger encore et encore ?

> Comment vous sentiriez-vous ?

> Pensez-vous que vous vous sentiriez émotionnellement plus léger ?

> Pensez-vous que vous vous sentiriez plus heureux ?

> Pensez-vous que vous vous sentiriez plus en confiance ?

Maintenant, comment pensez-vous que votre vie changerait si vous alliez plus loin et modifiez votre discours personnel en ne parlant que positivement de vous-même. Si vous prenez un peu de temps et que vous vous concentrez sur ce que vous aimez chez vous et que vous vous concentrez uniquement sur le fait que votre état émotionnel deviendra positif au point que vous serez en mesure d'accomplir quoi que ce soit.

Une fois que vous commencez à chercher les choses positives en vous, vous serez surpris de réaliser que votre magnificence a toujours été là juste sous la surface. Vous n'avez jamais été autre chose que cet humain brillant de joie qui est entré dans le monde il y a des années. Il est facile de découvrir des aspects positifs de vous-même en posant des questions.

- Dans quoi suis-je bon ?

- Qui a bénéficié de ma présence dans le monde ?

- Qui suis-je, qu'y a-t-il dans mon cœur que moi seul connaisse ?

- Qu'est-ce que j'aime dans mon corps ?

Votre objectif est de vous sentir bien maintenant. Comment vous sentez-vous maintenant ? Si vous observez seulement ce que vous ressentez comme positif à votre sujet, vous vous sentirez bien, vous serez heureux. Décidez ici et maintenant comment vous voulez vous sentir. Décidez que vous chercherez toujours le bien en vous et apprécierez cette bonté.

Alors, qu'est-ce que tout cela a à voir avec la perte de poids ? Tout !!!

Votre état émotionnel est la soupape de contrôle qui détermine ce que vous avez envie d'attirer dans votre expérience.

La façon dont vous vous parlez à vous-même crée vos croyances et programme votre subconscient. Vous devez donc vous demander si vous voulez que vos croyances et votre programmation subconsciente soient basées sur des pensées hautement négatives. Ou, voulez-vous que vos croyances soient basées sur la vérité, de ce que vous êtes et avez toujours été : un être parfait.

Commencez dès aujourd'hui à vous aimer et à vous nourrir. Permettez à la joie, à l'espièglerie et à l'enthousiasme que vous avez naturellement eue lorsque vous étiez enfant de commencer à s'écouler dans vos expériences quotidiennes. Permettez-vous de célébrer chaque succès, aussi petit

soit-il.

Aimez-vous et appréciez-vous chaque fois que vous en avez l'occasion. Faites-le tous les jours et regardez votre poids commencer à se dissoudre au moment où vos vieilles croyances négatives sur vous-même commencent à se fondre.

About the Author

Joseph MOREL

Affilié de la plateforme 1TPE

Perdre du Poids Sans Effort

MP3 de subliminal pour maigrir sans régime, ni patch, ni drogue, ni médicament

[En Savoir Plus](#)

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