

10 méditations guidées
pour apprendre à dire :



**aux pulsions
alimentaires**



**UNE APPROCHE
COMPORTEMENTALE
POUR ADOPTER DE
BONNES HABITUDES
ALIMENTAIRES**

**versions audio
incluses
BASEE SUR
L'ENTRAINEMENT
MENTAL**



Laleh MOSTOFI

Laleh Mostofi

Apprendre à dire STOP
aux pulsions alimentaires

© Laleh Mostofi, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3357-3

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

**« Ne suppose pas,
si quelque chose t'est difficile,
que cette chose soit impossible à l'homme.
Mais si une chose est possible et naturelle à l'homme,
pense qu'elle est aussi à ta portée. »**

« Pensées pour moi-même »

Marc-Aurèle

Empereur philosophe romain

Introduction

Comment faire la paix avec les aliments en évitant les frustrations ?

Comment manger équilibré avec plaisir, ressentir mieux la faim ou la satiété ?

Comment arriver à freiner ses pulsions alimentaires, ces envies puissantes incontrôlables qui nous poussent à céder alors que la raison doit prendre le dessus ?

Comment ancrer les bonnes habitudes alimentaires et ce durablement ?

Ces questions vous sont hélas peut-être familières et vous savez qu'il n'est pas facile de changer des comportements ancrés ni ses goûts alimentaires.

Dans ce livre que je nomme un petit guide mon objectif est de vous proposer des exercices pratiques et efficaces pour solutionner le problème. Le propos n'est pas de développer la théorie (scientifique ou même parfois philosophique de la question) même si parfois j'explique de manière résumée les fondements de ce qui est présenté.

C'est un concentré de pratiques pour atteindre votre objectif Forme !

Alors si vous êtes concerné par ce sujet vous trouverez ici les meilleures clés pour en finir avec vos mauvaises habitudes alimentaires ... Oui c'est possible !

Qu'est-ce qu'une PULSION ?

« C'est une force qui pousse à agir de façon incontrôlée
dans le but de calmer ou diminuer les tensions. »



La pulsion alimentaire peut être plus ou moins violente. Le comportement n'est plus maîtrisable. Si vous n'êtes pas entraîné ou préparé par avance il est inutile d'essayer de stopper une pulsion alimentaire au moment où elle se déclenche. C'est comme vouloir éteindre un feu avec un extincteur sans avoir appris au préalable à utiliser ce dernier. C'est la panique !

Et si vous pensez y parvenir, vous êtes en « marche forcée », c'est-à-dire sous contrainte et dans la frustration.

La pulsion alimentaire est un comportement automatique.

Il se déclenche souvent au même moment de la journée (ou de la nuit).

Les automatismes

Nos comportements sont conditionnés par les événements du passé enregistrés par notre cerveau. Face à une situation nous nous comportons souvent de la même manière.

Nous agissons par automatisme.

En matière d'alimentation le conditionnement dicte nos envies et nos goûts.

Par notre éducation et notre environnement social, ceux-ci sont gravés en nous (depuis longtemps). Nous nous sommes programmés malgré nous. Agir à l'encontre d'un comportement ancré est compliqué.

À chaque instant le cerveau reçoit un nombre incroyable d'informations qu'il

trie, répertorie, synthétise, puis propose une solution en fonction des expériences passées disponibles. Nos décisions sont le fruit de « pondérations inconscientes ».

C'est de la matière première fournie au cerveau dont dépendent nos actes et nos comportements.

Le changement des habitudes alimentaires est difficile à instaurer dans la durée. Les anciens réflexes reviennent au galop. C'est la tête qui commande.

Pour avoir un comportement « automatique » différent il faut fournir au cerveau de nouvelles données qu'il intégrera dans ces prochaines évaluations.

Nous savons qu'il est possible de changer les mécanismes réflexes
grâce à la « malléabilité du cerveau ».

Cette caractéristique permet de fabriquer de nouveaux » circuits » c'est-à-dire de nouvelles connexions entre les neurones. Grâce à un entraînement mental spécifique le cerveau pourra développer des capacités jusque- là inexploitées.

De nouveaux comportements seront alors programmés et proposés par le cerveau en mode automatique. C'est ainsi que les bons choix alimentaires seront faits NATURELLEMENT.

C'est réjouissant car nous savons que nous pouvons nous re-programmer.



Pour stopper une pulsion alimentaire (sans engendrer de frustration), il faut

rétablir le calme physique et mental, puis grâce au principe du conditionnement, installer un nouveau rituel (convenable) qui remplacera l'ancien (néfaste).

Je vous présente dans ce livre les différents leviers sur lesquels il faut agir.

Les exercices correspondants constitueront la nouvelle base de données
nécessaire

permettant à votre cerveau de vous proposer

le comportement alimentaire idéal que vous avez « configuré ».

C'est une re-programmation de votre cerveau.

La combinaison de ces exercices (appelés également « pratiques »), complémentaires va permettre d'optimiser votre entraînement pour atteindre l'objectif recherché.

Les changements en combien de temps ?

En choisissant de pratiquer les exercices proposés dans ce livre vous avez opté pour une approche différente.

Cette approche mentale comportementale va à l'encontre des promesses classiques de type

« ...perdez 12 kilos en 2 mois ... !! ... Et vous les reprendrez en combien de temps ?!

Pour ancrer un nouveau comportement, quel qu'il soit, il faut du temps et de la répétition.

Vous avez mis des années à ancrer ces mauvaises habitudes alimentaires.

N'attendez pas de changement en quelques jours seulement !

Pourtant vous ressentirez des bienfaits et même des modifications de comportement parfois très rapidement. Il faudra pourtant poursuivre votre entraînement car à ce stade l'ancrage n'est pas encore profond. Si vous arrêtez votre pratique les mauvaises habitudes peuvent reprendre le dessus.

Il faut être patient et ne pas attendre de miracle.

Les choses se mettent en place tranquillement. Il n'y a pas de règle. Donnez-vous 3 à 6 mois. C'est peu sur l'échelle de la vie et compte tenu de ce que vous ambitionnez !

Chaque personne est différente ; il est possible de constater des changements remarquables au bout de seulement quelques semaines.

Surtout faites-vous plaisir et soyez heureux d'avoir entrepris cette démarche.

Comment pratiquer ? À quelle fréquence ?

Je vous conseille de mettre en place des « routines » quotidiennes, un rendez-vous de bien-être avec vous-même qu'il ne faudra pas rater!

Cette routine doit vous être agréable. Il ne s'agira pas d'une contrainte. Et s'il vous arrive de manquer ce rendez-vous, ne culpabilisez pas. Retrouvez votre régularité quelques jours plus tard.

Les exercices renforceront votre patience.

Certaines pratiques vous plairont plus que d'autres...

Mon conseil

Pratiquez chaque jour au moins 1 séance.

(en écoutant la version audio ou en pratiquant de mémoire à partir de la version papier)

Pour démarrer : suivez l'ordre des exercices.

Puis reprenez-les dans l'ordre que vous souhaitez.

Pratiquez sans modération ! Répétez ...

S'il vous est très difficile d'intégrer cette routine dans vos journées, insistez et « forcez-vous » jusqu'à ce que cela devienne plaisant. Et si cela n'arrive pas c'est que cette approche ne vous a hélas pas convaincu...

Soyez simplement convaincu que ce que vous avez entrepris est réalisable.

La conviction de la réussite est indispensable ...

