

# 2 Les petits trucs qui aident bien



## LES FLEURS DE BACH, POUR BOOSTER LA MOTIVATION

Envie de grignoter, baisse de régime ou coup de blues, les fleurs de Bach sont là pour nous soutenir et nous réconcilier avec notre image. Comptez au moins trois semaines de traitement, à raison de 10 gouttes diluées dans une bouteille d'eau à boire dans la journée. Pour contrôler ses fringales et se dégager de l'obsession de la nourriture, on mise sur Minceur bio, une synergie florale (bruyère, centaurée, chicorée, eau de roche, plumbago, prunus, verveine). Pour retrouver confiance en soi, on peut ajouter Crab Apple (pommier sauvage) et Walnut (noyer).



## LA MUSIQUE, POUR SE RELAXER

Stress, anxiété, angoisse... Lorsque le mental s'agite, on sécrète du cortisol, une hormone qui augmente le taux de glucose sanguin et l'insuline, donc le stockage des graisses! Quand on est super zen, le cortisol baisse et la sérotonine, régulatrice des émotions, monte: les compulsions alimentaires disparaissent. Pour se relaxer, on mise sur la musique. Elle provoque en quelques minutes des effets sur le système neuro-végétatif et peut même nettoyer les

toxines du sang: c'est une détox aussi bien mentale que cellulaire. Seule règle incontournable, il faut se mettre en condition, c'est-à-dire s'asseoir confortablement ou s'allonger, respirer consciemment et profondément pendant quelques minutes en oubliant tout. Puis laisser les vagues sonores faire leur effet.

La musique multidimensionnelle de Jacotte Cholet, 13 CD sont disponibles sur le site, mais pour débiter (et mieux lever les blocages qui empêchent la perte de poids), il est recommandé de commencer dans l'ordre par « Plénitude », « Réconciliation », « Essence » ou « Renaissance ».



## L'AMITIÉ, POUR SE REVALORISER

Et si on faisait appel à notre famille et à nos amis pour remonter dans notre propre estime et tenir notre régime sans craquer? Le RBSE® (Reflected Best Self Exercise ou « reflet du meilleur de soi-même ») est un outil de psychologie positive créé par la Ross School of Business de l'université du Michigan. Le but? Booster notre confiance en nous, car la motivation (à maigrir, par exemple) est très dépendante de l'image qu'on a de soi. On demande donc à nos proches (collègues, amis, famille) de décrire trois circonstances dans lesquelles ils nous ont vu donner le meilleur de nous-même. Puis, on se pose la même question et on dresse (selon nous) l'inventaire de nos qualités. On croise ensuite les infos pour dégager les points forts communs, et ce sont eux qui vont nous aider à aller au bout de nos projets de changement. Le bon test: solliciter environ 20 personnes pour avoir statistiquement 10 réponses.

THINKSTOCKGETTY IMAGES

