

GUIDE D'UTILISATION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Les pages suivantes vous montrent le **Système « Maigrir avec sa Tête ! »** sous la forme d'un **tableau récapitulatif et descriptif** avec chaque Audio, quand l'utiliser, et avec quelle fréquence d'écoute. Il y a aussi les exercices préliminaires correspondants ainsi que la référence des numéros de pages du Guide Stratégique.

Audio « La Vérité sur Comment Maigrir de Façon Durable... » et Guide Stratégique

Même s'il s'agit des mêmes informations, vous allez mieux les assimiler en les intégrant de deux façons différentes (auditive et visuelle). Comme l'approche de ce Système est très différente des régimes ou d'autres méthodes que vous auriez pu essayer pour maigrir, vous bénéficierez de vous familiariser avec les concepts de façon répétée.

Durée du Système et écoute des Audios d'hypnose de Reprogrammation

Le Système complet se déroule sur 12 semaines Si vous avez besoin de faire tous les Audios d'hypnose (y compris ceux du Système « Résoudre le Manger Émotionnel »), mais certains des Audios sont optionnels.

Par exemple toutes les personnes n'ont pas nécessairement de blocages inconscients à la perte de poids ou de compulsions alimentaires. Vous saurez si un Audio s'applique à votre cas en lisant la section correspondante du Guide.

En revanche, même si vous sautez un Audio parce qu'il ne s'applique pas à vous, il est important d'écouter les Audios dans la séquence indiquée. Par exemple n'écoutez pas l'Audio de la Semaine 7 avant d'avoir écouté celui de la semaine 2.

Cela veut dire aussi que si vous avez une compulsion alimentaire pour un aliment spécifique, c'est OK de continuer à l'avoir durant les Semaines 1 à 5, pendant que vous mettez en place les changements préliminaires qui vous permettront d'éliminer votre compulsion à la Semaine 6.

La seule exception au respect de séquence est l'Audio d'hypnose « Gestion et Soulagement du Stress » que vous pouvez écouter ponctuellement quand vous le souhaitez pour gérer le stress dans votre vie. Vous pouvez aussi l'écouter tout en premier pour satisfaire votre curiosité sur l'hypnose si vous n'avez jamais écouté d'Audio d'hypnose auparavant.




La fréquence d'écoute pour chaque Audio est indicative. « 1 semaine » veut dire écouter l'audio 1 fois par jour pendant 7 jours, mais si vous en sentez le besoin n'hésitez pas à l'écouter plus longtemps jusqu'à obtenir le résultat décrit dans la colonne. Vous pouvez aussi réécouter un Audio d'une semaine précédente si vous en sentez le besoin d'en renforcer les effets.

Les Audios sont numérotés pour correspondre au numéro indicatif de la semaine et pour vous permettre de vous y retrouver plus facilement. Chaque Audio d'hypnose a une minute de silence à la fin pour vous donner le temps de l'arrêter avant qu'un autre Audio MP3 joue automatiquement sur votre lecteur.




Journal de Bord de Votre Réussite


Commencez à utiliser le Journal dès la Semaine 1. Il vous permettra de prévoir où et quand vous allez écouter vos Audio d'hypnose de Reprogrammation et ainsi que de suivre vos progrès. En ce qui concerne les sections des pages quotidiennes du Journal « Thermomètre de la Faim », « Façon de manger » et « Exercice Physique », utilisez-les aussi dès la Semaine 1. Même si vous n'écoutez les Audios correspondants qu'à partir de la Semaine 7, l'écoute de l'Audio « La Vérité... » et la lecture du Guide Stratégique vous expliqueront les concepts suffisamment et vous bénéficierez d'y prêter attention avant même l'écoute des Audios d'hypnose de Reprogrammation.

GUIDE D'UTILISATION ÉTAPE PAR ÉTAPE





Période	Audio (Guide)	Description	Fréquence d'écoute	Suivi
PHASE DE PRÉPARATION				
(Début) Semaine 0		<p>« La Vérité sur Comment Maigrir de Façon Durable, Naturelle, Facile, et Saine »</p> <p>Fichiers Audios :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 00-La-Verite-sur-Comment-Maigrir-de-Façon-Durable-Naturelle-Facile-et-Saine-(F).mp3 ➤ 0-Hypnose-Mensonges-et-Verite-(F).mp3 ➤ 0-Preparation-a-l-ecoute-d-un-Audio-d-Hypnose-(F).mp3 <p>« Guide Stratégique »</p> <p>Fichier PDF :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guide-Strategique-(F).pdf 	<p>Écouter 1 fois en entier</p> <p>Lire le Guide 1 fois en entier</p>	
Semaine 1	<p>ÉLIMINER BLOCAGE</p>  <p>Voir Guide p.29</p>	<p>« Éliminez votre Blocage Inconscient à la Perte de Poids »</p> <p>Fichier Audio :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1-Audio-d-hypnose-Eliminez-votre-Blocage-Inconscient-a-la-Perte-de-Poids-(F).mp3 <p>Section du Guide : p.21-29</p> <p>Exercices préliminaires du Guide :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les exemples qui vous parlent (p.22) ➤ La dernière fois que vous étiez mince (p.23) ➤ Votre éventuel blocage inconscient à la perte de poids (p.25) 	<p><u>5 fois ou jusqu'à</u> ce que vous constatiez que votre blocage a disparu</p>	J O U R N A L D E B O R D D E V O T R E R É U S S I T E
Semaine 2	<p>IMAGE IDÉALE</p>  <p>Voir Guide p.56</p>	<p>« Image Corporelle Idéale et Motivation Naturelle »</p> <p>Fichier Audio :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2-Audio-d-hypnose-Image-Corporelle-Ideale-et-Motivation-Naturelle-(F).mp3 <p>Section du Guide : p.30-56</p> <p>Exercices préliminaires du Guide :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le bâton et la carotte (p.32) ➤ Établissez votre objectif (p.42) ➤ Utilisez le pouvoir des mots (p.44) ➤ Utilisez le pouvoir des verbes (p.46) ➤ Utilisez le pouvoir des questions (p.47) ➤ Décrivez votre Moi Mince (p.50) 	<p><u>1 semaine ou jusqu'à</u> ce que vous puissiez facilement « visualiser » ou penser à votre Moi Mince avec un sentiment agréable</p>	

GUIDE D'UTILISATION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Période	Module	Description	Fréquence d'écoute	Suivi
PHASE DE TRANSFORMATION				
Semaine 3	RECALIBRER MÉTABOLISME  Voir Guide p.61	« Recalibrez votre Métabolisme pour Maigrir Sans Rien Faire » <u>Fichier Audio :</u> ➤ 3-Audio-d-hypnose-Recalibrez-Votre-Metabolisme-pour-Maigrir-Sans-Rien-Faire-(F).mp3 <u>Section du Guide :</u> p.57-61	<u>1 semaine</u>	J O U R N A L D E B O R D E V O T R E R É U S S I T E
Semaines 4 et 5	FAIM ÉMOTIONNELLE  Voir Guide p.70	« Résoudre la Faim Émotionnelle » <u>Fichier Audio :</u> ➤ 4-Audio-d-hypnose-Resoudre-la-Faim-Emotionnelle-(F).mp3 <u>Section du Guide :</u> p.62-70 <u>Exercices préliminaires du Guide :</u> ➤ Autre comportement sain et positif (p.68)	<u>2 semaines ou jusqu'à</u> ce que vous constatiez que vous ne mangez plus en réaction à vos émotions	
Semaine 6	COMPULSION ALIMENTAIRE  Voir Guide p.71	« Éliminez vos Compulsions Alimentaires » <u>Fichier Audio :</u> ➤ 5-Audio-d-hypnose-Eliminez-vos-Compulsions-Alimentaires-(F).mp3 <u>Section du Guide :</u> p.62-71 <u>Exercice préliminaire du Guide :</u> ➤ Décrivez votre Moi Mince (p.50)	<u>Plusieurs fois</u> jusqu'à ce que vous constatiez que vous n'avez plus la compulsion	

Au besoin	GESTION STRESS  Voir Guide p.72	« Gestion et Soulagement du Stress » <u>Fichier Audio :</u> ➤ 6-Audio-d-hypnose-Gestion-et-Soulagement-du-Stress.mp3 <u>Section du Guide :</u> p.62-72	<u>Ponctuellement</u> pour gérer et soulager votre stress et si besoin en complément de l'Audio d'hypnose « Résoudre la Faim Émotionnelle »	J O U R N A L
------------------	--	--	---	---------------------------------

GUIDE D'UTILISATION ÉTAPE PAR ÉTAPE

Période	Module	Description	Fréquence d'écoute	Suivi
PHASE DE TRANSFORMATION (continuation)				
Semaine 7 et 8	<p>ÉCOUTE SIGNAUX</p>  <p>Voir Guide p.84</p>	<p>« Recalibrage de l'Écoute des Signaux de votre Corps »</p> <p><u>Fichier Audio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 7-8-Audio-d-hypnose-Recalibrage-de-l-ecoute-des-Signaux-de-votre-Corps-(F).mp3 <p><u>Section du Guide :</u> p.73-84</p> <p><u>Exercices préliminaires du Guide :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Contrastez les extrêmes de la faim et de la satiété (p.75) ➤ Les meilleures conditions pour recevoir un message (p.78) ➤ Conséquences de ne pas finir votre assiette (p.81) 	<p><u>2 semaines ou jusqu'à</u> ce que vous constatiez que vous arrêtez naturellement de manger quand vous n'avez plus faim même si vous n'avez pas fini votre assiette</p>	J O U R N A L D E B O R D D E V O T R E R É U S S I T E
Semaine 9-10	<p>RECALIBRAGE ATTIRANCE</p>  <p>Voir Guide p.98</p> <p>CARTE BLEUE</p>  <p>Voir Guide p.99</p>	<p>« Recalibrage de l'Attirance pour les Aliments »</p> <p><u>Fichier Audio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 9-10-Audio-d-hypnose-Recalibrage-de-l-Attirance-pour-les-Aliments-(F).mp3 <p><u>Section du Guide :</u> p.85-99</p> <p><u>Exercices préliminaires du Guide :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prise de conscience pour les sucreries (p.87) ➤ Prise de conscience pour la malbouffe (p.89) ➤ Prise de conscience pour les aliments sains (p.91) ➤ Vos changements d'identités passés (p.95) ➤ Un souvenir positif (p.96) <p><u>Autre :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Votre Diplôme de « Mangeuse Réfléchie » (p.99) <p><u>Fichier PDF :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guide-Strategique-Carte-bleue-(F).pdf 	<p><u>2 semaines ou jusqu'à</u> ce que vous constatiez que vous faites naturellement de meilleurs choix alimentaires</p>	
Semaine 11 et 12	<p>EXERCICE PHYSIQUE</p>  <p>Voir Guide p.102</p>	<p>« Motivation Naturelle et Automatique à l'Exercice Physique »</p> <p><u>Fichier Audio :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 11-12-Audio-d-hypnose-Motivation-Automatique-et-Naturelle-a-l-Exercice-(F).mp3 <p><u>Section du Guide :</u> p.100-102</p> <p><u>Exercices préliminaire du Guide :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Décrivez votre Moi Mince (p.50) ➤ Un souvenir positif (p.96) 	<p><u>2 semaines ou jusqu'à</u> ce que vous constatiez que vous faites naturellement plus d'exercice physique</p>	

GUIDE D'UTILISATION ÉTAPE PAR ÉTAPE

L'Audio « La Vérité sur Comment Maigrir de Façon Durable, Naturelle, Facile, et Saine »

(Fichier : [La-Verite-sur-Comment-Maigrir-de-Facon-Durable-Naturelle-Facile-et-Saine-\(F\).mp3](#))

est composé de plusieurs sections, pour vous permettre de facilement réécouter les parties qui vous intéressent si vous le souhaitez.

Pour référence, voici la liste des sections avec les indications de temps pour le début de chaque morceau. Le format du temps est hh:mm:ss.

Par exemple 01:03:24 veut dire que la section commence à 1 heure, 3 minutes et 24 secondes du début de l'écoute de fichier mp3.

<u>Section</u>	<u>Début</u>	<u>Durée</u>
1. La Verite sur Comment Maigrir de Façon Durable Naturelle Facile et Saine	00:00:00	00:32:24
2. Identifier et eliminer votre eventuel blocage inconscient a la perte de poids	00:32:24	00:09:49
3. Boostez et maintenez votre motivation a maigrir et a rester mince	00:42:14	00:21:10
4. Augmenter votre metabolisme	01:03:24	00:07:50
5. Moins Manger Faim Physique vs. Faim Emotionnelle	01:11:14	00:03:59
6. Faim Emotionnelle	01:15:13	00:08:09
7. Faim Physique	01:23:23	00:16:34
8. Mieux Manger	01:39:57	00:19:29
9. Exercice Physique	01:59:25	00:02:43
10. Conclusion	02:02:08	00:00:31