



# Feel SO'Light

## la nouvelle vision pour mincir

Il ne suffit pas de VOULOIR perdre du poids pour réussir.

Il est essentiel de CROIRE que c'est POSSIBLE.

J'imagine que vous pensez déjà que c'est bien beau tout cela mais comment croire que c'est possible, lorsqu'on a le sentiment d'avoir toujours été en surpoids, lorsqu'on a le sentiment que sa problématique est génétique, lorsqu'on a le sentiment d'avoir tout essayé, lorsqu'on a vécu la douleur de la frustration pendant des périodes de restrictions alimentaires, lorsqu'on a fait du forcing physique sans résultat, lorsqu'on a vu avec beaucoup de déception les chiffres de la balance grimpee progressivement malgré la sensation de faire le maximum.

Oh que je vous comprends !!!! Difficile voir impossible de penser que s'alléger durablement est réalisable !!

Vous êtes ce que vous croyez.  
Votre surpoids est avant tout le reflet de vos croyances



*Pour réussir un challenge quelqu'il soit, il est essentiel de le réaliser dans la joie. Ce qui vous limitent le plus à ce jour, ce sont vos croyances.*

C'est parce que vous pensez avoir toujours été en surpoids, avoir une problématique familiale, avoir tout essayé, avoir tout le temps échoué... que vous êtes en échec.

C'est parce que vous croyez tellement que perdre du poids est douloureux que vous ne pouvez réussir.

Avec beaucoup d'honnêteté vis-à-vis de vous-même, avez-vous vraiment toujours été en surpoids depuis votre naissance ? Êtes-vous vraiment certaine de souffrir d'une pathologie génétique comme moins de 3 % de la population ou mangez-vous plutôt en excès par rapport à votre activité physique comme plus d'une personne sur 2 ? Avez-vous vraiment tout essayé ou avez-vous juste essayé de vous forcer à manger moins ?



*On ne résout pas un problème avec les modes de pensées qui l'ont engendré*

Albert Einstein

Avez-vous vraiment tout le temps échoué ou n'avez-vous pas compris les leçons à tirer de vos échecs (pour comprendre ce qui vous a manqué jusqu'ici pour réussir) ?

L'origine de votre surpoids ne se trouve pas dans votre assiette mais dans votre tête.

Tant que vous ne choisirez pas de prendre un temps pour vous écouter vraiment, vous échouerez à nouveau.

Si vous lisez cet article, ce n'est pas un hasard !!!

Vous êtes prête à aller à la rencontre de vos pensées pour enfin sortir avec joie de cette spirale infernale qu'est votre surpoids.

Jusqu'ici vous avez désespérément cherché à savoir COMMENT perdre du poids mais sachez que les COMMENT n'ont aucun intérêt si les POURQUOI ne sont pas suffisamment puissants !!

POURQUOI souhaitez-vous au final perdre du poids ?  
Qu'est-ce que cela vous apportera de plus dans votre vie ?

Rejoignez-nous sur le programme en ligne Evolution Minceur ou sur les ateliers Feel SO'light pour cheminer avec joie vers la libération du poids de vos pensées !

Au plaisir de vous accompagner !



**Sophie Monneret**

Coach de vie, médecin, fondatrice de Feel SO'light et créatrice du programme 100 % en ligne Evolution Minceur

[www.feel-so-light.com](http://www.feel-so-light.com)

contact@feel-so-light.com - 06 90 86 25 77

