



**BOOSTE
TA FORCE VITALE**

**DOUBLE
HOPPE**
BIÈRE LIÉGÈRE



Ton alimentation, ton énergie

EN COMPLÉMENT DU GUIDE DE CÉLINE, JE TE PROPOSE

D'explorer en full bienveillance ton alimentation et ton rapport à celle-ci.

CONCRÈTEMENT,

1. Réponds aux questions ci-dessous.
2. Observe-toi.
3. Utilise la feuille de support pour noter, prendre conscience et agir d'une nouvelle manière.



C'est oui ou bien c'est non ?

**VOICI LES PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION QUI TE CORRESPOND.
TE RECONNAIS-TU DANS CES PRINCIPES ? TON ALIMENTATION**

Comble tes besoins alimentaires (tu ne dois pas avoir faim)

- ☐ Plutôt oui
- ☐ Plutôt non

Inclut le plaisir à chaque repas

- ☐ Plutôt oui
- ☐ Plutôt non

S'adapte à ton mode de vie et non l'inverse

- ☐ Plutôt oui
- ☐ Plutôt non

Répond à tes sensations internes plutôt qu'aux règles externes

- ☐ Plutôt oui
- ☐ Plutôt non

Est flexible

- ☐ Plutôt oui
- ☐ Plutôt non

Se base sur toi et non pas sur celle de ton voisin

- ☐ Plutôt oui
- ☐ Plutôt non

CES CRITÈRES SONT ISSUS DE SUPPORT CRÉÉS PAR CÉLINE, NATURO COACH
ET DONT ELLE A LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE.



Sooooo, on fait quoi ?

POUR LES "PLUTÔT NON",

Reprends les critères que tu n'as pas cochés et complète les phrases ci-dessous :

A la place, j'aimerais pouvoir :

.....

Ex : manger de manière plus flexible.

Je me sentirai alors :

.....

Ex : moins frustrée et contrôle freak.



Sooooo, on fait quoi ?

ENSUITE, ON DÉGAINE TOUTE NOTRE BIENVEILLANCE POUR OBSERVER, CONSCIENTISER ET ESSAYER DIFFÉREMMENT.

Les sensations de désalignement, de honte ou encore les pensées type “je voudrais tellement que ça soit autrement” sont des simples signaux pour t’indiquer que quelque chose ne convient pas. Ce sont des invitations à essayer autrement.

EN PRATIQUE,

Avant, pendant ou après ta journée, note ci-dessous les problèmes que tu as rencontrés :

Mon problème n°1 :

.....

Ex : j’ai mangé devant mon ordi donc j’ai mangé plus que je n’avais faim.

Ce problème me fait me sentir

.....

EX : Ça m’a fait me sentir mal toute l’après-midi, j’ai eu envie de dormir et j’ai culpabilisé. Résultat : je me suis privée de dîner.



Sooooo, on fait quoi ?

EN PRATIQUE,

Avant, pendant ou après ta journée, note ci-dessous les problèmes que tu as rencontrés :

Quelle croyance motive ce problème n°1 :

.....

EX : Prendre une vraie pause me mettrait trop en retard.

Quelle nouvelle croyance pourrais-je me choisir à la place ? :

EX : Prendre 20 minutes pour manger en conscience me permettra de me sentir mieux et donc d'être efficace l'après-midi.

Quelle action concrète puis-je essayer faire dès demain ? :

EX : Préparer mon Tupperware et prendre 20 minutes pour manger en conscience. Quand je mange, je mange.



Rappel essentiel

**PERSONNE MIEUX QUE TOI NE SAIT COMMENT
T'ALIMENTER ET CE DONT TU AS BESOIN.**

Intéresse-toi à toi comme tu le fais avec tes proches
que tu aimes d'amour.

Prends le temps de découvrir, de tester et d'ajuster.

Il n'y a rien à obtenir, rien à réussir.



Je suis Sarah, amoureuse de la Vie, des Gens
Et ma mission : **libérer le Sunshine qui est en Toi et qui ne demande qu'à briller !**

La vie est parfois faite de challenges compliqués et elle t'offre alors un choix : subir ou apprendre

J'ai traversé chacune de mes étapes importantes en me rappelant que : *"on ne subit que ce qu'on tolère"*

Tu as l'impression de regarder ta vie sans en être le personnage principal ? Tu as parfois l'impression de subir ? Tu revis les mêmes situations sans voir d'alternative ?

Tu as envie de faire différemment mais tu voudrais un guide, une cheerleader, quelqu'un qui croit en toi ?
Je suis cette personne là.

Je coache mes client(e)s en coaching privé 1:1 et je les guide vers une vie avec un max de Joie de vivre !

FOLLOW (THE SUN) ME !

site : doublehoppe.com

instagram : [@doublehoppe](https://www.instagram.com/doublehoppe)

podcast : [Double Hoppe, le podcast](#)

**BRAVO SUNSHINE
ET À DEMAIN**

