

BONJOUR

Vous avez entre les mains un véritable *hypnothérapeute de poche*. Il sera toujours auprès de vous et il saura vous aider à trouver votre chemin vers la forme et une belle image de vous.

Il ne s'agira pas juste de « lire un livre » mais bien d'expérimenter et de vous exercer. Je suis sûr que vous avez déjà lu beaucoup de livres, sitôt rangés dans votre bibliothèque... Si vous le voulez bien, ce ne sera pas le cas de celui-ci.

Les livres et Internet sont pleins de théories et d'explications. Vous connaissez déjà tout un tas de choses. Toutefois, comme le disait Montesquieu : *on ne sait que ce que l'on pratique*.

Je ne vous infligerai donc pas de chapitres théoriques. Je ne vous ferai pas de cours de nutrition inutile. Seulement les bases pratiques nécessaires à votre objectif-forme.

Ce que je vous propose pour changer est simple : vous allez apprendre progressivement à vous servir de la plus naturelle et merveilleuse magie.

Celle de votre esprit !

Olivier Lockert

AVANT DE COMMENCER

Il nous faut poser, vous et moi, les fondations de ce qui va se dérouler pour vous à travers les pages qui suivent. D'abord : comment allons-nous procéder ? Pourquoi l'hypnose ? Ainsi que deux ou trois autres petites choses.

Un livre interactif

Nous avancerons ensemble. Je serai là pour vous guider, chaque jour, vous montrer le meilleur chemin pour que vous réussissiez votre pari : mincir, trouver votre poids de forme et vous sentir bien, comme vous pouvez aujourd'hui en rêver.

Cependant, je ne pourrai pas faire ce chemin à votre place ! J'ai personnellement expérimenté ce dont je vais vous parler, et je l'ai fait vivre à d'autres. Cela fonctionne durablement. Nous en avons de nombreux témoignages, depuis 12 ans que ce livre existe (au jour de sa 2^{ème} édition) !

Et c'est heureux, me diriez-vous, si je dois vous montrer comment retrouver votre poids idéal.

Je vous rappellerai donc régulièrement de poser ce livre et de mettre en pratique les exercices que vous choisirez tout au long de ce livre.

Comment ça, *choisir des exercices* ? Eh oui, tout au long du livre, vous devrez choisir votre chemin ; vous aurez plusieurs possibilités pour continuer votre route. Etape après étape...

Vous réussirez certains exercices ; d'autres seront plus difficiles pour vous... et vous ne pourrez peut-être pas en réaliser certains.

A ce moment-là, et selon les cas, vous aurez à décider de suivre telle ou telle route. D'autres expériences vous mèneront alors plus loin ou bien vous aideront à réussir l'exercice nécessaire.

Il est très possible que certaines expériences vous demandent plusieurs jours d'entraînement, un peu comme si vous faisiez une thérapie en tête-à-tête avec moi.

Il s'agira essentiellement de rester motivé. Je vous y aiderai. Et puis, vos premières réussites stables vous encourageront à poursuivre.

Je serai toujours à vos côtés.

Il est plus facile de réussir à deux !

Alors, je compte sur vous pour vous accrocher jusqu'à la fin du livre.

Ensemble, tout est possible.

Vous allez ouvrir une porte et, déjà, la lumière s'infiltrer par l'embrasure...



Ni régime, ni sport

« Mens sana in corpore sano est une maxime absurde. Le corps est le produit de l'esprit sain »

George Bernard Shaw

Votre « poids de forme », c'est l'équilibre naturel auquel se stabilise votre corps, pour différentes raisons : nourriture, activités, psychologie, etc.

Si vous maintenez *de force* un certain poids, que ce soit par l'exercice physique ou en suivant des régimes, vous ne serez pas à votre *poids de forme* – car il suffira que vous arrêtiez, le sport ou le régime, pour que votre poids remonte.

Le problème d'un régime, c'est qu'on ne peut pas le suivre toute la vie. D'ailleurs, personne n'en aurait envie ! Donc, forcément, dès que l'on se remet à manger « comme avant », le poids de corps revient à ce qu'il était auparavant.

Même souci avec le sport...

Non, ce qu'il faut, c'est faire en sorte que votre corps modifie son équilibre naturel.

Vous savez que vous pourriez même jeuner et, pour autant, ne pas perdre de poids (ou que tout revienne ensuite en quelques jours) !

Ce qui maintient votre équilibre de poids et cause donc vos soucis, s'appelle l'*homéostasie*. Mais c'est aussi ce qui vous maintient en vie.

L'homéostasie est vitale. Elle stabilise votre corps au mieux, pour votre santé.

Alors, remarquez dès à présent que je ne pourrais vous coacher, à travers ce livre, que si vous êtes (globalement) en bonne santé.

C'est-à-dire que, si votre surpoids – ou manque de poids – provient de problèmes physiques, médicaux, cela sort du cadre de ce petit livre. Il faut alors chercher de l'aide auprès d'un médecin spécialisé. Ici, nous ne nous occuperons que de votre psyché, de vos émotions.

Vous êtes toujours là ?... On continue ?

Donc, en gros, oserai-je dire, si vous êtes en surpoids, vous êtes en équilibre, mais au-dessus du poids que vous souhaiteriez.

Alors, je vais vous apprendre à modifier cet équilibre. Vous allez bâtir une *balance* qui se maintiendra d'elle-même – comme votre poids actuel, mais pour un poids plus proche de ce que vous espérez : le *poids de forme* naturel de votre corps. Il sera aussi stable que votre poids actuel !

En suis-je bien sûr ? Eh oui, je peux vous l'affirmer parce que je le vis au quotidien.

Allez, je vous raconte un peu ma vie...

Mais, auparavant, notez que, bien que je vous parle surtout de surpoids, vous pourriez suivre exactement la même méthode pour regagner du poids – si tel était plutôt votre but.