

# Mincir naturellement

**Voulez-vous garder le plaisir de manger et maigrir en même temps ?**

Article de Charbel Ibrahim • *M.A. Théologie (counseling individuel) • Psychothérapeute*

**Voulez-vous mincir naturellement et continuer à manger quand vous avez faim ?**

Voulez-vous intégrer des habitudes saines tout en vous sentant bien dans votre peau ?

Voulez-vous arrêter de regarder la balance en tout temps ?

Avez-vous envie de goûter à tout ce qui est bon pour vous ?

Avez-vous le goût de faire différemment et atteindre le juste poids pour toujours ?



Mincir naturellement avec l'Institut Therapiea • Crédits photo : Image par PourquoiPas de Pixabay

**Voici le slogan à suivre : *Doing it slowly means doing it for ever* :**

**« Fais le lentement et tu le feras à jamais »**

nous dira Debora Conti. Cette formatrice et créatrice de la méthode : *Il Giusto Peso per Sempre* (le Juste Poids pour Toujours), nous dit qu'atteindre le juste poids pour toujours est un choix et non pas un régime. En disant cela, elle se base sur la formule suivante : « s'il existe des personnes naturellement minces, vous pouvez le devenir vous aussi ».

En s'inspirant de la PNL, elle affirme que : « chaque personne exploite toutes les ressources nécessaires mises à sa disposition afin d'aboutir à un succès dans sa démarche. **Si quelque chose ne fonctionne pas, il faut mieux agir autrement; les échecs n'existent pas, seuls les résultats existent** ».

**Qu'est-ce qu'une Thérapie avec la méthode Juste Poids pour Toujours ?**

Le psychothérapeute est dans un état de ressourcement et fait appel à la Programmation Neurolinguistique et à l'Hypnose Ericksonienne dans les règles de l'art de la psychothérapie. **Ceci a le but d'aider la personne à devenir une personne « Naturellement Mince »**, d'abord à l'intérieur, ensuite elle le deviendra à l'extérieur. Le secret est par le changement de ses habitudes en les distinguant de son identité.

**A qui s'adresse-t-elle ?**

Cette méthode s'adresse à toute personne désireuse de faire autrement pour Mincir Naturellement et atteindre le juste poids pour toujours.

**Est-ce qu'à l'institut Therapiea nous avons les ressources pour ce genre de psychothérapie ?**

Notre psychothérapeute est déjà Coach PNL certifié, praticien en Hypnose Ericksonienne et Humaniste. Il a suivi la formation Juste Poids pour Toujours avec Debora Conti. Il a eu son certificat : Coach de *Juste Poids pour Toujours*. Pour aller encore plus loin dans le travail

thérapeutique, il a obtenu aussi le certificat : Coach mBraining avec Didactia Formation avec Monique Demers.

## **Comment aura lieu une séance avec la méthode**

### **Juste Poids pour Toujours ?**

L'approche OMI modèle de Debora Conti (Observation, Modification et Installation) intègre plusieurs outils de la PNL afin de réussir cette méthode : la Visualisation et *time line*, le Swish et le changement de croyance, La pyramide de Robert Dilts de l'alignement des Niveau Logiques et plusieurs autres. Cette formatrice internationale nous dit que la visualisation nous aide à voir le futur en détails, puisqu'il sera la place dans laquelle nous allons vivre : « *Pensa al tuo futuro in dettagliato perché sarà il posto dove vivrai.* »

### **Quel est le but d'une Psychothérapie pour « Mincir Naturellement » ?**

Effectivement, le but c'est de Mincir Naturellement tout en mangeant, mais en faisant différemment. C'est adopter des nouvelles habitudes avec 7 gestes, pour atteindre le *Juste Poids pour Toujours* et jouir d'une belle et heureuse vie.

**L'Institut Thérapéa avec Debora vous rappelle que : « Vous n'êtes pas vos comportements, vous êtes vos bonnes résolutions ».**

**Vous voulez en savoir plus sur les services que nous offrons ?  
visitez notre site web : <https://www.psychotherapeute.pro/>  
ou écrivez-nous !**



**Institut Thérapéa**  
Thérapie brève  
et à séance unique