Journal de Bord –
Challenge 21 Jours :
Mincir en Conscience

Bienvenue dans ce challenge de 21 jours pour mincir en conscience

Ce programme a été conçu pour vous accompagner dans une transformation douce, durable et profondément ancrée. Chaque jour, vous êtes invité(e) à écouter un audio guidé (hypnose, PNL ou pleine conscience), puis à prendre un moment pour faire le point grâce à ce journal de bord.

Objectifs du programme :

° Reconnecter votre corps et votre esprit
° Apaiser les émotions qui influencent votre alimentation
° Installer de nouvelles habitudes saines
° Renforcer votre estime et votre identité

Comment utiliser ce journal de bord ?

Après chaque séance audio :

1. Installez-vous calmement.
2. Écrivez librement, sans jugement.
3. Observez votre évolution jour après jour.

Petit conseil :

Conservez ce journal, relisez-le après les 21 jours, et célébrez tout ce que vous avez traversé !

Margot Hypnose 65

EI / SIREN : 820389369

Jour 1 – Activer le changement intérieur

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……

……

……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……

……

……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……

……

……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……

……

……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je suis prêt(e) à créer un changement profond en moi."

Jour 2 – Connexion au corps

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je me reconnecte à mon corps et j'écoute ses besoins."

Jour 3 – Lâcher les jugements

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je libère les jugements et j'accepte mon corps tel qu'il est."

Jour 4 – Détente émotionnelle

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……

……

……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……

……

……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……

……

……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……

……

……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je laisse partir les émotions négatives qui m'empêchent de m'épanouir."

Jour 5 – Revenir à l'instant présent

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……

……

……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……

……

……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……

……

……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……

……

……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je mange en pleine conscience, savourant chaque instant et chaque bouchée."

Jour 6 – Le saboteur intérieur

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

☐ Fatigué(e) ☐ Moyen ☐ Présent(e) ☐ Énergique ☐ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je choisis de me libérer de mes sabotages intérieurs et de mes anciennes habitudes."

Jour 7 – Bilan conscient et renforcement

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……

……

……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……

……

……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……

……

……

……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……

……

……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je reconnais mes progrès et je célèbre mon chemin vers un nouvel équilibre."

Jour 8 – Remplacer les envies de sucre

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……

……

……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……

……

……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……

……

……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……

……

……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je transforme mes envies sucrées en choix nourrissants pour mon corps."

Jour 9 – Rituels émotionnels positifs

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……

……

……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……

……

……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……

……

……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……

……

……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je remplace les rituels émotionnels négatifs par des réponses positives et bienveillantes."

Jour 10 – Le poids du passé

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……

……

……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……

……

……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……

……

……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……

……

……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je lâche les poids du passé et je choisis de me libérer des kilos émotionnels."

Jour 11 – Le corps allié

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Mon corps est mon allié. Chaque mouvement me rapproche de la liberté et de la santé."

Jour 12 – Reconnexion au plaisir sain

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je me réapproprie le plaisir des aliments simples et nourrissants."

Jour 13 – Le futur moi

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je visualise la personne que je deviendrai, pleine d'énergie, de joie et de légèreté."

Jour 14 – Intégration subconsciente

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……
……
……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……
……
……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……
……
……
……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……
……
……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"J'ancre profondément chaque changement, chaque geste, dans mon inconscient."

Jour 15 – Rituel du matin minceur

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je commence chaque journée aligné(e) avec mes objectifs, serein(e) et confiant(e)."

Jour 16 – Libération des dernières résistances

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……
……
……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……
……
……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……
……
……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……
……
……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je libère toutes les peurs liées au changement et à la réussite."

Jour 17 – Moi, mince, confiante et libre

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je suis mince, confiant(e), et libre dans mon corps et dans mon esprit."

Jour 18 – Auto-hypnose intuitive

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je me connecte à mon pouvoir intérieur et je choisis d'être autonome dans mon bien-être."

Jour 19 – Nourrir son estime de soi

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

.....

.....

.....

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

.....

.....

.....

3. Une prise de conscience / un message clé :

.....

.....

.....

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

.....

.....

.....

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je nourris mon estime de soi, je me réconcilie avec mon corps et je m'aime tel(le) que je suis."

Jour 20 – Célébration & gratitude

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……

……

……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……

……

……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……

……

……

……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……

……

……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je célèbre mes réussites et j'accueille la gratitude pour tout le chemin parcouru."

Jour 21 – Intégration finale & plan d'action futur

1. Mon intention aujourd'hui :

Exemples : Être à l'écoute de mes sensations alimentaires / Me reconnecter à mon corps…

……

……

……

……

2. Ce que j'ai ressenti pendant l'audio :

……

……

……

3. Une prise de conscience / un message clé :

……

……

……

4. Une action douce que je choisis de poser aujourd'hui :

……

……

……

5. Mon niveau d'énergie / de présence aujourd'hui :

□ Fatigué(e) □ Moyen □ Présent(e) □ Énergique □ Inspiré(e)

Citation / mantra du jour :

"Je suis en paix avec mon corps, et je me projette dans un avenir serein et équilibré."