

Compulsion alimentaire

Avant de commencer :

- Pourquoi est-ce que je décide de changer mon hygiène alimentaire ? (*cherchez si vous ne venez pas nourrir une compulsion ou une identification quelconque*)
 - Je le fais pour moi et pour personne d'autre. OK
 - Je le fais pour être en meilleure santé. OK
 - Je le fais pour avoir plus d'énergie. OK
 - Je le fais pour me sentir mieux dans mon corps. OK
 - Je le fais pour perdre du poids. *Pour quoi, pour qui ? Si c'est pour votre image que vous voulez faire cela, vous allez charger un peu plus votre identification au corps, ce qui risque d'être problématique à moyen ou long terme. Pour tout ce qui touche à la perte de poids, reportez-vous ensuite aussi au point suivant (compulsion d'accumulation).*
 - Je le fais par culpabilité pour ce que je donne à manger à ma famille. *Reportez-vous au point « compulsion émotionnelle » avant de poursuivre. La culpabilité n'est jamais un très bon moteur d'action, sans parler du fait que vous allez faire quelque chose pour d'autres personnes, il faut que cela soit pour vous avant toute autre chose.*
- Est-ce que j'ai envie de changer mon alimentation ? Est-ce que je ressens du plaisir à l'idée de le faire ?
 - Oui. OK
 - Pas vraiment. *Vous entrez alors dans un espace de lutte contre quelque chose ou de fuite. Rappelez-vous en quoi cela peut être problématique d'un seul point de vue karmique, sans même parler que vous allez commencer avec un handicap demandant de faire jouer la volonté. Privilégiez les deux premiers chapitres pour un renforcement conscient par le « non ».*
- Est-ce que vous décidez de le faire pour quitter un état ou espérer en atteindre un autre ? *Mêmes commentaires.*

Cette première partie est celle qui vient poser une tonalité consciente dans laquelle s'inscrira ensuite votre action. Ce qui veut dire que chaque compulsion qui se présentera sera beaucoup plus facile à repérer puisque n'étant pas dans son cadre habituel. Il vous appartiendra ensuite de savoir ce que vous faites de chacune de ces manifestations.