

PsyHypnosePNL



Le bien-être s'invite chez vous

QUESTIONNAIRE # 2

Client : _____ Séance # : _____ Date : _____

Est-ce que cette semaine j'ai eu de la facilité avec....	☺ Oui de la facilité	☹ Plus ou moins, variable	☹ Non j'ai eu de la difficulté	✓ Ne s'applique pas
Boire de l'eau				
Faire de l'activité physique				
Cuisiner				
Portions raisonnables				
Varié ses aliments				
Prendre plaisir à manger sain				
Maintenir son programme d'amaigrissement de poids (ex : WW, MAV)				
Maintenir sa motivation				
Sommeil profond et réparateur				
Gérer le stress				
Prendre du temps pour soi				
Vivre ses émotions				
Consommer des protéines				
Manger des légumes				
Manger des fruits				
Manger des pâtes, du riz				
Manger des produits laitiers				
Diminuer le grignotage				
Réduire le sel				
Réduire les boissons gazeuses				
Réduire les sucreries				
Réduire les comportements boulimiques				
Eviter de manger sans faim				
Eviter de manger par gourmandise				
Réduire le <i>fast food</i>				
Diminuer le chocolat				
Diminuer les chips				

Qu'aimeriez-vous voir introduire comme suggestions dans votre transe hypnotique? _____