STABILISER SON POIDS APRÈS LE PROCESSUS

Conseils de Jasmuheen

Un des soucis les plus sérieux chez les personnes qui allègent leur régime alimentaire, est la stabilisation du poids. En passant d'un régime de nourriture cuite à un régime cru, puis à des fruits, des liquides, au prana, chaque étape peut provoquer une importante perte de poids pendant que le corps devient de plus en plus léger.

Je dis souvent qu'un jour viendra où les médecins auront deux courbes de poids : une pour ceux qui se nourrissent de lumière et une pour ceux qui suivent un régime plus « traditionnel ». En général, se nourrir de lumière fait perdre du poids. Il reste que cette perte de poids continue peut être un problème pour beaucoup de ceux qui ont déjà un corps mince en raison de leur style de vie habituel.

Constatant que ce problème était fréquent, nous avons créé de nouveaux programmes et approches au problème de perte de poids, avec succès. Les hommes qui ont essayé ont eu de bons résultats.

Voici ce que nous avons trouvé et que nous vous recommandons d'appliquer, si vous le souhaitez :

Premièrement, arrêtez de vous peser ou ne le faites qu'une fois par mois. Chaque fois que vous montez sur la balance et que vous constatez que vous avez perdu du poids, vous réenforcez le système de croyance :«cela ne marche pas, peut-être qu'après tout, je ne peux pas vivre de prana.

Pour je ne sais quelle raison, les hommes mettent plus de temps que les femmes à faire accepter totalement à leur corps qu'ils peuvent être nourries de cette façon.

Programmez votre corps pour qu'il se stabilise au poids qui est parfait pour vous. Puis adoptez l'attitude : « Bien sûr qu'il le fera » et n'y pensez plus. Encore la force de la pensée ; vous êtes le maître du corps « inférieur », après tout.
Ensuite, vous n'avez pas besoin de refaire le processus à moins que votre Divin intérieur ne vous conseille fortement de le faire, c'est-à-dire si votre cœur ne chante à sa seule évocation.