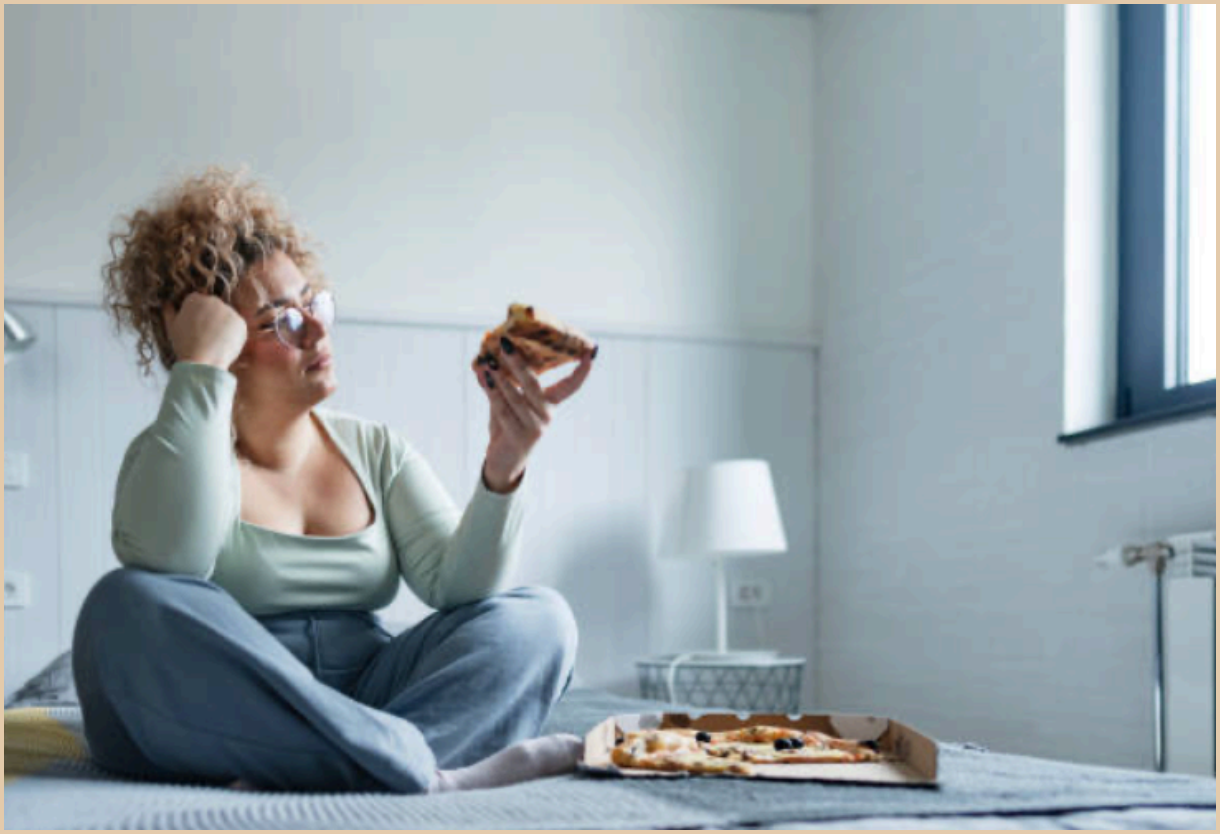
Les 5 causes invisibles
de tes compulsions alimentaires



Comprendre ce qui se cache derrière tes pulsions… pour enfin commencer à t'en libérer.

CélineHoliterra

Tu penses que ton problème vient du sucre, du manque de volonté, ou du stress ?
Et si je te disais que derrière chaque compulsion alimentaire, il y a une cause plus profonde, souvent invisible, mais bien réelle…
Dans ce guide, je t’emmène explorer 5 racines inconscientes qui alimentent ton mal-être.
Parce que ce n’est pas ta faute.
Et que la première étape pour te libérer, c’est de comprendre.

CélineHoliterra

Cause #1 : Une blessure émotionnelle non reconnue

Quand tu ressens un vide, une solitude, un rejet ou une humiliation, tu peux chercher inconsciemment à anesthésier la douleur avec la nourriture.
La compulsion devient un pansement émotionnel, une tentative de survie face à ce que ton mental refuse de ressentir.

Tu manges surtout quand tu te sens seule, inutile, abandonnée, rabaissée ou en colère.

Cause #2 : Une mémoire d’âme ou un trauma karmique

Certaines compulsions viennent d’un passé plus lointain : une mémoire transgénérationnelle ou une vie antérieure où tu as vécu la privation, l’humiliation, ou le rejet du corps.
Ton âme s’en souvient… et ton corps réagit encore comme si c’était vrai aujourd’hui.

Sensation d’urgence à manger, peur du manque, haine envers ton propre corps sans comprendre pourquoi.

CélineHoliterra

Cause #3 : Une croyance limitante profondément ancrée

Tu crois peut-être que :
“Je dois contrôler pour être aimée”
“Je ne mérite pas d’être bien dans mon corps”
“Je dois souffrir pour mériter le bonheur”

Ces scripts mentaux invisibles guident tes comportements… jusqu'à ce que tu les rendes conscients.

Auto-sabotage après une période "parfaite", culpabilité dès que tu te fais du bien.

CélineHoliterra

Cause #4 : Une déconnexion au corps

Tu vis peut-être “dans ta tête”. Tu as du mal à ressentir faim, satiété, ou émotions.
Et ton corps devient une machine que tu dois contrôler… plutôt qu’un allié avec lequel tu coopères.

Tu manges sans conscience, tu ne sais plus si tu as faim ou juste besoin d'autre chose.

CélineHoliterra

Cause #5 : Une tension non exprimée (énergie stagnante)

Les compulsions surviennent parfois quand l’énergie stagne : colère non dite, frustration sexuelle, stress chronique.
Tu "manges ton énergie" au lieu de la faire circuler (par le mouvement, la parole, le souffle…).

Envie de manger après une dispute, dans l’ennui, ou pour “faire redescendre” une émotion trop forte.

CélineHoliterra

Tu n’es pas coupable, tu es blessée.

Tes compulsions sont un message.
Et tu as le pouvoir, aujourd’hui, de commencer à écouter ce message… plutôt que de le combattre.

★ Tu n’as pas besoin d’un nouveau régime.

Tu as besoin d’un chemin de reconnexion à toi.

Et c’est ce que je t’invite à explorer avec Holicocoon, mon accompagnement dédié aux femmes comme toi.

Découvre mon accompagnement complet Holicocoon ici :
https://www.celinebillaud.fr
et
retrouve moi sur :

pour plus de conseils et d’exercices de mise en pratique

CélineHoliterra