

LIDANDO COM OS PENSAMENTOS SABOTADORES



TROQUE ISSO → POR ISSO

"Eu só funciono se for 8 ou 80"

"Não preciso ser extremista"

"Vou aproveitar pra comer tudo agora, porque depois não vou poder mais"

"Não preciso me despedir da comida. Ela vai estar ali pra quando eu estiver com vontade"

"Só consigo parar de comer quando a comida acaba"

"Posso e consigo parar de comer quando estiver satisfeito(a)"

"Estou tão triste, tive um dia tão difícil, que mereço comer o que eu quiser"

"Preciso aprender a lidar com meus sentimentos sem usar a comida como conforto"

"Não devia ter comido aquilo. Estraguei tudo!"

"Não preciso me culpar. Basta voltar à rotina normalmente."



@AUTONOMIALIMENTAR