

FECHA: 02/2023

OBJETIVO: MEJORAR MI RELACIÓN CON LA COMIDA

PENSAMIENTOS A TRABAJAR

CREENCIAS LIMITANTES	NUEVO PENSAMIENTO
Hoy me he pasado, mañana como menos.	Lo que hago en una comida no cambia absolutamente nada.
Tengo que estar delgado/a para verme bien.	Cada cuerpo y constitución es totalmente diferente.
Solo iba a comer una onza de chocolate, mejor me como todo y mañana empiezo a dieta.	Darme permiso para comer cuando me apetezca evitará que tenga atracones.
Yo no valgo para estar a dieta, siempre la cago.	No es estar a dieta, es llevar un estilo de vida saludable.
Hoy no como así compenso lo de ayer	Si no como, a mi cuerpo le faltará energía y me lo pedirá en forma de azúcar.

FECHA:

OBJETIVO:

PENSAMIENTOS A TRABAJAR

CREENCIAS LIMITANTES	NUEVO PENSAMIENTO