

30 CONVIÇÕES LIMITADORAS

BY TERESA SILVA, DIETA PARA A VIDA



1 - IDENTIFICA AS TUAS CONVIÇÕES LIMITADORAS:

- Eu acredito que tenho tendência genética para engordar.

- Eu acredito que há algo errado comigo e por isso não consigo emagrecer.

- Eu acredito que sou fraca e por isso nunca levo nada até ao fim.

- Eu acredito que se surgir um problema na minha vida eu deixo de ser prioridade e perco o equilíbrio alimentar.

- Eu acredito que tenho de abdicar do prazer da alimentação para emagrecer.

- Eu acredito que controlar o que como é perder liberdade.

- Eu acredito que não sou tão capaz como os outros que me rodeiam.

- Eu conformo-me com pouco e por isso basta perder alguns kg e deixo de me esforçar para atingir o peso ideal.

- Eu tenho medo de falhar e ficar frustrada. Então, já nem tento.

- Quando algo corre mal eu penso que está tudo perdido e volto ao mesmo.

- Eu tenho medo de ficar demasiado magra e não gostar de me ver assim.

- Eu acredito que só vou conseguir emagrecer se tiver de fazer muitos sacrifícios.

- Eu coloco as necessidades dos outros à minha frente.

- Eu lá no fundo sinto que não mereço ser magra e sentir-me bonita.

30 CONVIÇÕES LIMITADORAS

BY TERESA SILVA, DIETA PARA A VIDA



1 - IDENTIFICA AS TUAS CONVIÇÕES LIMITADORAS:

- Quando estou triste o meu conforto é comer.

- Eu sou muito gulosa e não consigo controlar isso. Sou um caso perdido.

- Eu já tentei todas as dietas. Comigo nada funciona.

- Eu acredito que não consigo alcançar o meu peso ideal porque não sou suficientemente boa.

- Eu acredito que isto é um castigo. Algum mal eu fiz para merecer isto.

- Eu acredito que não tenho jeito para fazer exercício físico.

- Eu acredito que não tenho mão para a cozinha. Então como fora de casa.

- Eu acredito que os outros são melhores do que eu. Eles conseguem, mas eu nunca vou conseguir.

- Eu não consigo emagrecer porque eu adoro comer.

- Eu acredito que é muito difícil manter um peso ideal.

- Eu acredito que não emagreço porque tenho um metabolismo lento.

- Eu acredito que ainda não é o momento certo para emagrecer. Só depois dos filhos saírem de casa ou quando tiver dinheiro para o ginásio ou x ou y.

- Não consigo fazer nada bem feito. Para quê tentar?

- Eu acredito que ao emagrecer vou dar mais nas vistas, os homens vão olhar mais para mim. E eu lá no fundo quero ser "invisível".

30 CONVIÇÕES LIMITADORAS

BY TERESA SILVA, DIETA PARA A VIDA



1 - IDENTIFICA AS TUAS CONVIÇÕES LIMITADORAS:

- Eu acredito que tenho de passar fome para emagrecer.

- Devo comer tudo o que tenho no prato, mesmo sem fome.

2 - O QUE É QUE PERDESTES ATÉ HOJE POR ACEITARES ACREDITAR NESSAS CONVIÇÕES?

3 - ESCRIVE AFIRMAÇÕES POSITIVAS QUE SEJAM O CONTRÁRIO DAS TUAS CONVIÇÕES LIMITADORAS. REPETE-AS DIARIAMENTE.

"Nenhum problema pode ser resolvido a partir do mesmo nível de consciência que o criou."