

♦ EM VEZ DE:

"preciso cortar"

"não posso"

"só mais hoje"

"engorda"

"se eu comer um,
vou comer todos"

♦ TENTE:

"não preciso comer tudo de
uma vez, terei mais
oportunidades"

→ "posso comer e seguir a
vida normalmente"

"vou comer com calma e
atenção para aproveitar
esse momento"

