

TWOJE Znaki Ostrzegawcze

Pomyśl przez chwilę:

W jakich momentach najłatwiej wracałaś do starych schematów?

Może były to:

- ✓ jedzenie wieczorem, kiedy byłaś zmęczona
- ✓ chaos i brak czasu
- ✓ „zacznę od jutra”
- ✓ „jeden raz nic nie zmieni”
- ✓ jedzenie „na szybko”
- ✓ odpuszczenie „tylko na chwilę”

Nie oceniał tego.

Po prostu zauważ: co najczęściej ściągało Cię z powrotem do starego miejsca. Do czego najczęściej wracałaś po diecie? Do jakich sytuacji? Do jakich momentów dnia? Do jakich nawyków, które same się włączały?

Bo to, do czego wracałaś... to nie był przypadek.

To było Twoje stare miejsce.

