CHECK-LIST MODULE 2

Apaiser le discours intérieur négatif et se libérer des aliments interdits

1. Apaiser le discours intérieur

- Faire la liste des pensées récurrentes rigides et dévalorisantes par rapport à l'alimentation et mes comportements alimentaires
- A quels moments sont-elles les plus présentes ?
- Par quelles phrases bienveillantes pourrais-je les remplacer ?
- Prendre le temps d'être attentif à ces phrases lorsqu'elles surviennent, les laisser passer et les remplacer par les phrases bienveillantes

2. Se libérer des aliments interdits

- Faire la liste la plus complète possible des aliments que je m'interdis de manger
- Détruire cette liste
- Commencer l'expérimentation de suivre toutes les envies alimentaires de mon corps en lui faisant confiance.