

5

questions

à se poser pour commencer à se libérer de la charge mentale des diètes

@groupeequilibre

1

Quelles sont mes pensées, les émotions que je ressens et leur intensité?

Si je mange des pâtes, j'ai peur de prendre du poids.



Je pense souvent à l'impact de mes choix alimentaires sur mon poids.

Je réalise que ça prend beaucoup de place dans ma tête.

@groupeequilibre

2

Comment pourrais-je formuler des pensées alternatives plus réalistes?



~~Si je mange des pâtes, j'ai peur de prendre du poids.~~

Un aliment à lui seul n'a pas le pouvoir de me faire engraisser.

Le fait de m'interdire des aliments ne fait qu'augmenter mon envie de ceux-ci.

C'est possible d'apprendre à écouter mes signaux de faim et de satiété.

@groupeequilibre

3

Qu'est-ce qui m'empêche d'avoir des pensées plus réalistes?

J'ai tellement peur de ne pas maigrir ou de prendre du poids si j'arrête de suivre des règles.



Je me rends compte que je dois travailler la relation avec mon corps et apprendre à le respecter davantage si je veux me libérer de cette charge mentale.



@groupeequilibre

4

Quels sont les avantages à changer ma façon de penser?



J'aurais plus de plaisir à manger.

Je ressentirais moins de culpabilité.

Je pourrais être plus à l'écoute des besoins de mon corps et de ma tête.

Je profiterais davantage du moment et des discussions lors des repas.

@groupeequilibre

5

Par quoi aimerais-je commencer?



La pensée ou le comportement que j'aimerais changer est

@groupeequilibre