

Affermazioni per la Mente che Dimagrisce

- ✓ Mangiare bene è un atto d'amore verso me stessa.
- ✓ Scelgo cibi che nutrono il mio corpo e la mia mente.
- ✓ Mi sento in pace e in controllo quando mangio.
- ✓ So quando mi basta e posso smettere serenamente.
- ✓ Il mio corpo merita essere trattato con rispetto.
- ✓ Mi libero da vecchi schemi e abitudini limitanti.
- ✓ Ogni giorno mi avvicino di più al mio peso ideale.

**Ogni giorno mi avvicino di più
al mio peso ideale**



Scheda di Rieducazione Mentale

✨ "Mangia con amore, non con paura"



Come usarla

- Leggi queste affermazioni **al mattino** appena sveglia.
- Ripetile **prima dei pasti** per nutrire la mente insieme al corpo.

- Rileggi **la sera** per chiudere la giornata con amore verso te stessa.

💡 Più le ripeti, più il subconscio le assorbe: diventeranno il tuo nuovo modo naturale di pensare al cibo e al

Affermazioni per la Mente che Dimagrisce

Da leggere al mattino (inizio giornata)

- “Oggi scelgo di nutrire il mio corpo con amore e rispetto.”
- “Sono più forte delle mie paure e delle vecchie abitudini.”
- “Ogni giorno divento più leggera, dentro e fuori.”
- “Il mio corpo risponde ai miei pensieri positivi.”

Da ripetere prima dei pasti

- “Mangio con gratitudine, senza sensi di colpa.”
- “Ogni boccone è energia che mi sostiene e mi guarisce.”
- “Non devo punirmi né privarmi: posso scegliere con amore.”
- “Il cibo non è un nemico: è un alleato quando lo accolgo con consapevolezza.”

Da rileggere la sera (chiusura giornata)

- “Sono fiera di me per ogni piccolo passo che ho fatto oggi.”

- “Lascio andare i sensi di colpa: domani è una nuova opportunità.”
- “Ogni giorno divento più centrata, calma e serena.”
- “Merito di vivere in un corpo che amo e che mi ama.”

👉 Consiglio pratico: puoi **stampare la scheda e appenderla in cucina** o **registrarsi mentre le legge e ascoltarle la sera**: in questo modo rafforza il condizionamento positivo.

PS Tutte le affermazioni verranno bilanciate nel subconscio durante il percorso nelle sessioni di gruppo o singole

Con amore

Giusi Barberi

Coach del Benessere Fisico e Mentale

Autrice del metodo *La Mente che fa Dimagrire™*