

פרדיגמות מעצימות

אני אוכלת כמו מלכה

אני מקבלת את הגוף שלי בחזרה

אני חיה בשלום ובשלווה

מגיע לי להנות מגוף שאני אוהבת

אני ממוקדת מטרה

אני מצליחנית כובשת יעדים

אני אוכלת לפי תחושות הרעב של הגוף

כל אכילה מיותרת מרחיקה אותי מהמטרה

אני מתקרבת למטרה בכל יום

אני חזקה מהכל

מגיע לי הטוב ביותר

אני אוהבת אתגרים

העונג האמיתי – להיות מי שאני רוצה באמת

אני נחושה יותר מתמיד

אני מתאמנת על שליטה בכל רגע

הפיתוי קיים – שיהנו אחרים

מצליח לי

אני אלופה בשליטה

אני סומכת על הכוחות שבי

אני יודעת לאכול מסודר ומאוזן

אני רגועה

ביום ההולדת אני בוחרת לעצמי מתנה-משקל חדש

אני יודעת לקום אחר נפילה

בארועים-אני נהנית מהאנשים, מהמוסיקה

אני אוהבת את עצמי. מאוד.

יש לי מטרה

החיים יפים כשאני בריאה, רזה ומאושרת

בשבת – אני נחושה ועקשנית יותר מתמיד

אני בשליטה- אני יכולה לאכול את זה ואני יכולה גם לא.