

تغییر از ذهن ما شروع میشه با جملات تصحیح زیر تمرینات ای اف تی رو به منظور رهایی از اضافه وزن و تعادل میزان خوردن انجام بده

....

- ✿ با وجودیکه بخاطر وزنم اینقد اذیت میشم که راضی نیستم برم جایی یا کسی بیاد خونمون ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه بخاطر وزنم راحت نیستم همش فک میکنم همه بهم بد نگاه میکنن ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه بخاطر وزنم حتی از همسررم خجالت میکشم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه دوس ندارم لباس بخرم میگم زشته سایزمو بگم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه از فرم شکمم ، بازوهام پهلوهام خوشم نمیاد ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه وقتی لباس میخرم بازوهام اندازم همیشه ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه به خودم میگم خرس گنده و بدترکیب ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه همش به خودم بدویبراه میگم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه از دخترمم که خیلی بچس خجالت میکشم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه خیلی کارا برا لاغری انجام دادم ولی زود خسته میشم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه نمیتونم اون لباسایی که دوس دارمو بپوشم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه احساس میکنم همسررم از لذت نمیره ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه همه بهم بد نگاه میکنن ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه وقتی با همسررم هستم میگن همسرت خیلی بچس تو سنت زیاده ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه خانواده همسررم بهم طعنه میزنن ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه فلانی اندامشو به رخم میکشه ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه میگن چرا اینقد چاق شدی ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه چون لباسام اندازم همیشه همشو جم کردم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه دوس ندارم اصلا توآینه خودمو بینم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه بخاطر وزنم لباسامو دور از چشم همسررم عوض میکنم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه وقتی همسررم دیر میاد یا دیر زنگ میزنه عصبی میشم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ با وجودیکه خیلی منفی باقم همیشه به خاطرات بد فک میکنم ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم
- ✿ باوجودیکه فلانی پیش همه پشت سرم بد میگفت ولی عمیقا خودمو دوست دارم و می پذیرم

□ «آیا مشکل یا وضعیتی در زندگیتون هست که بخواین اونو تغییر بدین؟»

اولین و پررنگ ترین چیزهایی که به ذهنتون میرسه واسم بفرستید تا جملات مناسب خنثی کردن منفی هاشو بهتون بگم...