

CARTA DE PERDÃO

Dia 3 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

✨ No desafio de hoje quero que tires um momento só para ti. Escreve uma carta a ti mesma, pode ser curta, perdoando-te por todas as vezes em que te sentiste culpada por comer uma refeição ou determinado alimento.

Fala contigo com o mesmo carinho que falarias com alguém que amas e que precisava de apoio.

Diz coisas como:

✍️ “Eu perdoo-me por ter procurado conforto na comida.”

✍️ “Eu reconheço que estou a aprender.”

✍️ “Eu mereço liberdade e paz com a comida.”

✍️ “Perdoo-me por todas as vezes que comi em segredo, com vergonha.”


✍️ “Perdoo-me por ter sido tão dura comigo mesma.”


✍️ “Perdoo-me por ter seguido dietas que me fizeram sentir culpada e insuficiente.”


CARTA DE PERDÃO

Dia 3 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

 “Reconheço que o meu valor vai muito além do que eu como.”

 “A partir de hoje, escolho tratar-me com mais amor.”

 E lembra-te, se alguma vez te voltares a sentir assim ou a passar por um momento mais difícil ao longo do desafio, antes de agires deves voltar a reler a tua carta.

 Este exercício pode parecer simples, mas é um passo poderoso rumo à cura da tua relação com a comida... e contigo mesma.

Deixo-te na página seguinte uma folha em branco para se quiseres, escreveres a tua carta de perdão neste documento.

Mas se preferires podes escrever num caderno ou no telemóvel, o importante é que venha do coração e que faça sentido para ti.

Estamos a caminhar lado a lado e amanhã vamos perceber como a restrição está diretamente ligada à fome emocional.

