

O MEU CORPO NÃO ME DEFINE

Dia 7 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

✨ No desafio de hoje quero que relembres quem és, para além do teu corpo!

📅 Durante tanto tempo foste ensinada a olhar para ti mesma através de um espelho. A medir o teu valor por números: o do peso, a da roupa que vestes, as calorias...

Mas e se hoje começasses a contar o que realmente importa?

Hoje, quero convidar-te a dar um passo profundo rumo à tua verdadeira identidade.

✨ Escreve diretamente neste documento, num papel ou nas notas do telemóvel e responde com verdade e carinho:

Quais são 5 qualidades tuas que não têm absolutamente nada a ver com o teu corpo?


Sim, aquilo que te torna única, especial, marcante e que nada tem a ver com o teu aspeto físico.

Pensa nas tuas forças, nos teus gestos, nas tuas intenções e na forma como tratas os outros. Como superas dificuldades, como cuidas e como sonhas.

O MEU CORPO NÃO ME DEFINE

Dia 7 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Exemplos para te inspirares:

 “Sou uma boa ouvinte”

 “Tenho empatia pelas pessoas”

 “Sou dedicada ao que me proponho a fazer”

 “Faço os outros rirem com facilidade”

 “Tenho capacidade de me reinventar mesmo nos momentos difíceis”

Escreve as tuas 5 qualidades:

O MEU CORPO NÃO ME DEFINE

Dia 7 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Depois, dá-lhes um destaque especial:

📌 Cola essa lista num local visível — no espelho, na porta do roupeiro, na agenda ou no fundo do telemóvel.

📖 Lê-a todos os dias.

📅 Relembra quem és, mesmo nos dias em que duvidares de ti.

Porque é que esta tarefa é importante?

✍ Porque a tua autoestima não deve estar refém da balança.

✍ Porque o teu valor não se mede pelo teu corpo.

✍ Porque quando comesças a reconhecer a tua essência a comida deixa de ser usada como forma de compensação ou punição. Volta a ser o que sempre deveria ter sido: nutrição, prazer e equilíbrio.

O MEU CORPO NÃO ME DEFINE

Dia 7 - Desafio Liberta-te da Fome Emocional

Esta é a tua nova narrativa, uma onde tu és protagonista e o teu corpo é apenas uma parte da tua história. Tu és muito mais.

✿ Tu és um conjunto de qualidades e forças que vão muito além da tua aparência. Hoje, escolhe reconhecer quem tu és de verdade.

Amanhã vamos começar a aprender a comer com presença e de forma consciente!