

## IZZOVI PREHRANSKA PRAVILA

2. del

Svoja prehranska prepričanja in pravila lahko nadomestiš z resničnimi dejstvi.

Na primer:

**Neresnično prepričanje:** *Nikoli ne bom našla parterja če ne shujšam.*

**Dejstvo:** *Poznam ljudi, ki so v srečnih zvezah čeprav niso suhi.*

**Neresnično prepričanje:** *Če bom imela "popolno" postavo, bom srečnejša.*

**Dejstvo:** *Sreča ni odvisna od moje zunanosti. Srečna sem lahko ne glede na izgled mojega telesa.*

**Zdaj si na vrsti ti:** zamenjaj neresnične misli z dejstvi

Neresnična misel:

---

---

Preoblikovana misel glede na dejstva:

---

---

Neresnična misel:

---

---

Preoblikovana misel glede na dejstva:

---

---

Neresnična misel:

---

---

Preoblikovana misel glede na dejstva:

---

---

Neresnična misel:

---

---

Preoblikovana misel glede na dejstva:

---

---

Neresnična misel:

---

---

Preoblikovana misel glede na dejstva:

---

---

