www.jem-intuitivno.si

ČUSTVENO PREHRANJEVANJE

KAKO MI POMAGA IN KAKO ŠKODUJE?

Na čustveno prehranjevanje skoraj vedno gledamo kot na nekaj slabega, nezaželenega in nekaj česar se moramo sramovati. Vendar pa čustvenega prehranjevanja nebi uporabljali, če za nas nebi imel vsaj nekaj koristi. Zato je tvoja naloga da poleg negativnih strani ki jih ima čustveno prehranjevanje, poiščeš tudi pozitivne.

Kako mi *pomaga*?

Kako mi *škoduje*?

Čustvenega prehranjevanja se ti ni potrebno nikoli sramovati!