



CONVINZIONI LIMITANTI
SUL CORPO
E SULLA SALUTE



METODO **MCA**
MINDSET CONSAPEVOLEZZA ABBONDANZA

Convinzioni limitanti:

1. Non merito nulla di buono
2. Non mi spetta...
3. Non sono bravo in niente
4. Sono invisibile
5. Devo avere ragione
6. I bisogni degli altri sono più importanti dei miei
7. Se mostrassi com'è davvero il mio essere, nessuno mi amerebbe
8. Devo lottare per ogni cosa
9. Non merito amore
10. Io non conto
11. Sbaglio sempre tutto
12. Non merito...
13. Non farò mai nulla a modo mio
14. Mi escludono sempre da tutto
15. Sono solo in questo mondo
16. Dovrei essere malato per essere amato
17. Non va bene essere me



18. Quello che provo non è importante
19. Gli altri mi intimidiscono
20. Non sono abbastanza intelligente
21. Non accetto il mio corpo
22. Dimagrire è molto difficile
23. È ancora più difficile mantenere il peso
24. Non mi piace fare esercizio
25. Mi manca spesso il tempo
26. Non ho tempo per fare esercizio
27. Lo sport non fa per me
28. Tanto non dimagrirò, ho le ossa grosse
29. La dieta è fatta solo di rinunce
30. Con la dieta avrò fame
31. Mi sono messa a dieta tante volte e ho sempre ripreso peso
32. Cucinar è difficile, di sicuro non ce la farò, non ho tempo perché ho dei figli
33. Sicuramente non ci riuscirò
34. Odio il mio corpo



Convinzioni potenzianti:

1. Merito tutto il bene che la vita ha da offrirmi.
2. Mi spettano amore, abbondanza e felicità.
3. Sono bravo in molte cose e miglioro ogni giorno.
4. La mia presenza è importante e viene riconosciuta.
5. Posso ascoltare e imparare, non ho bisogno di avere sempre ragione.
6. I miei bisogni sono importanti tanto quanto quelli degli altri.
7. Quando mostro il mio vero io, le persone mi amano ancora di più.
8. La vita può essere fluida, non devo lottare per ottenere ciò che desidero.
9. Merito amore incondizionato, semplicemente perché esisto.
10. Io conto. La mia voce e la mia esistenza sono importanti.



11. Faccio del mio meglio e imparo da ogni esperienza.
12. Merito ogni cosa buona: amore, successo, benessere.
13. Ho il diritto di fare le cose a modo mio.
14. Vengo incluso e apprezzato per ciò che sono.
15. Non sono solo, l'universo mi sostiene e le persone giuste sono con me.
16. Posso essere amato anche nella mia piena salute e vitalità.
17. È meraviglioso essere me stesso.
18. Quello che sento è valido e importante.
19. Sono a mio agio con gli altri, posso essere me stesso.
20. Sono abbastanza intelligente e capace.
21. Accetto e amo il mio corpo così com'è.
22. Dimagrire può essere naturale e piacevole.



23. È possibile mantenere il mio peso con equilibrio e amore per me stesso.
24. Scopro forme di movimento che mi piacciono.
25. Ho abbastanza tempo per ciò che conta davvero per me.
26. Trovo momenti per prendermi cura di me e muovermi con piacere.
27. Posso trovare un'attività fisica che sia adatta e divertente per me.
28. Il mio corpo è unico e posso amarlo mentre lo trasformo.
29. Mangiare sano può essere un piacere, non una rinuncia.
30. Con la giusta alimentazione mi sento sazia e nutrita.
31. Ora sono pronta a dimagrire con amore e a mantenere i miei risultati.
32. Posso cucinare in modo semplice e veloce anche con i miei impegni.
33. Posso farcela. Sono capace.
34. Imparo ad amare e apprezzare il mio corpo ogni giorno di più.

