



## IO E IL CIBO ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA

RICONOSCO CHE SENTO IL BISOGNO/DESIDERIO DI MANGIARE (INDICA ALIMENTO)

E' FAME QUELLA CHE SENTO?

SE MI ACCORGO DI NON AVERE FAME, COSA RENDE QUESTO ALIMENTO COSÌ DESIDERABILE?

QUESTO È UN ALIMENTO CHE ABITUALMENTE MI PROIBISCO O MI DO IL PERMESSO DI MANGIARLO SERENAMENTE?

SE SI TRATTA DI UN ALIMENTO CHE MI DO IL PERMESSO DI GODERMI, POSSO MANGIARLO QUANDO AVRÒ APPETITO?

COSA STA SUCCEDENDO IN QUESTO MOMENTO? DESCRIVI LA SITUAZIONE



# LE MIE EMOZIONI: COSA STO PROVANDO ORA? COME MI SENTO?

ANNOIATA

TRISTE

SOLA

TESA

NERVOSA

CONFUSA

INSICURA

SFIDUCIATA

ARRABBIATA

SCORAGGIATA

IMBARAZZATA

STANCA

OFFESA

IN COLPA

DISGUSTATA

SPAVENTATA

DEPRESSA

PREOCCUPATA

ABBANDONATA

IGELOSA

FRUSTRATA

TIMIDA

MALATA

IN PANICO

ESAUSTA

INDIFESA

\*\*\*\*\*ALTRO? PROVO QUALCOSA CHE NON È INDICATO?\*\*\*\*\*



UN'AMICA A MELBOURNE

WWW.BARBARAZORODDU.COM

WWW.BARBARAZORODDU.COM

# SE IN QUESTO MOMENTO POTESSI SCEGLIERE QUALUNQUE COSA, DI COSA SENTIRESTI IL BISOGNO?



ARIA FRESCA E SOLE

MOVIMENTO

CONTATTO FISICO

COCCOLE E CALORE

SONNO

RILASSAMENTO

SESSO

CURA

INTIMITÀ

BELLEZZA

PACE E ARMONIA

COMUNICAZIONE

DISTRAZIONE

CHIAREZZA

AUTO ESPRESSIONE

ISPIRAZIONE

CONSAPEVOLEZZA

LIBERTÀ

AUTENTICITÀ

TRASPARENZA

UMORISMO

AVVENTURA

LEGGEREZZA

VARIETÀ

SFIDA

INDIPENDENZA

IL CIBO PUÒ SODDISFARE QUESTO BISOGNO?

COSA POSSO FARE DI NUOVO PER SODDISFARE IL MIO BISOGNO?

