




ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ



День недели: _____

Дата: _____

В ОТНОШЕНИИ ЕДЫ

| Я не могу*.../ у меня не получается*... | потому что... |
|--|---|
| |  |

**Я не могу выбросить лишнюю еду...*

Я не могу отказаться от «доедания» того, что уже в тарелке...

Я не могу положить на тарелку немного еды...

и т.п.

Например:

Я не могу положить себе в тарелку мало еды, потому что боюсь, что не наемся.

Я не могу не доесть всё на тарелке, потому что жалко выбрасывать.

Я не могу выбрасывать еду, потому что выбрасывать еду это расточительство.

Я не люблю маленькие порции, потому что это «нищобродство» (как-то «куцо»).

*У меня не получается есть меньше, потому что это как будто бы ограничение (всё внутри сопротивляется).
и т.д.*

