



IBO CONSOLATORIO. ECCO LE REGOLE PER ROMPERE QUESTO CIRCOLO VIZIOSO

- 1) tenere un diario dei pensieri e delle emozioni per riflettere e ritardare l'impulso di mangiare
- 2) imparare a bilanciare doveri e piaceri: dopo una giornata di lavoro concediamoci un cinema o una serata con gli amici
- 3) sentirsi più liberi e meno frustrati: siamo noi i padroni del nostro tempo e dobbiamo essere capaci di mettere dei limiti a chi cerca di imporci i suoi ritmi
- 4) gratificarsi: coccolarsi con un regalo o semplicemente ammettere i nostri pregi è un ottimo esercizio per l'autostima
- 5) ritagliarsi uno spazio per sé: ci sono dei momenti da dedicare esclusivamente a noi stessi, senza sconti
- 6) stilare una lista dei desideri e ogni giorno compiere un'azione che ci aiuta a realizzarli: perché non fare subito quello che sogniamo da anni?
- 7) chiedere aiuto e confrontarsi: a professionisti, a gruppi di auto/mutuo aiuto o, perché no, a persone con storie simili alla nostra sul forum di Melarossa