

ÖDEV 3:

Ben neredeyim nereye gitmek istiyorum

Geçmişte kendimi ihmal ettiğimde, bedenim bana ne sinyaller verdi?

- Ne zaman gerçekten yoruldun ama devam ettin?
- Hangi yiyecekler seni mutlu etti, hangileri ağırlaştırdı?
- Stresli olduğunda bedeninin sana nasıl seslendi?

Şimdi derin bir nefes al. Bir defter çıkar ve bu sorulara samimi cevaplar ver:

1. Geçmişte bedenimi dinlediğim zamanlar oldu mu?
2. Kendime iyi gelen alışkanlıkları neden bıraktım?
3. Bundan sonra bedenime nasıl daha iyi davranabilirim?