

¿QUÉ HAGO CON MIS ANTOJOS?

Los antojos son esa urgencia por comer algo específico.
¿Qué hacemos con ellos?

Por costumbre solemos:

- Responder a ellos (comerlos) Lo cual es placentero en el momento y genera culpa después
- Luchar contra ellos, usando fuerza de voluntad
- Buscar evitarlos a toda costa, lo cual resulta miserable y desgastante.

Estas tres opciones, nos desconectan de nosotras mismas y nos meten dentro de ciclos de emociones negativas.

En PUEDES HACERLO te invito a:

- Solo observarlos, sin responder a ellos.

Conectando con nosotras mismas, aprendiendo de nuestros antojos. Esto nos permite crear un ciclo de crecimiento, victorias y empoderamiento.

Si quieres apoyo para practicar esto y crear el hábito de ser mas fuerte que tus antojos, permíteme ser tu coach.

PUEDES HACERLO
MONICASOSA.COM/ESTOYLISTA

¿QUÉ HAGO CON MIS ANTOJOS?

Apóyate en con la técnica que te compartimos hoy en
PUEDES HACERLO

Si tomaste la clase en línea y quieres utilizar el Jarrón de las Victorias, ten a la mano:

- Un diario
- Un jarrón de vidrio transparente.
- 100 piedras que te gusten

*Si quieres bajar de peso, pésate antes de empezar el proceso.

Observa tus antojos con el Jarrón de las Victorias

1. Escribe en tu diario lo que comerás cada día. Planea al menos un día con anticipación y asegúrate de hacer un plan sustentable, que disfrutes y que te ayude a lograr lo que quieres
2. Sigue tu plan
3. Ante un antojo, haz una pausa y respira.
4. Observa tu antojo sin responder a él, PUEDES HACERLO.
5. Agrega una piedra a tu jarrón, visualizando tu victoria.
6. Repite el proceso hasta lograr 100 victorias o el resultado que desees.
7. Abraza tus victorias y disfruta el ir creando el hábito de ser más fuerte que tus antojos. Comparte conmigo en IG @monicasosacoach

***Este proceso genera resultados espectaculares, siempre y cuando agregues día a día Paciencia, Amor y Determinación.
¡Muchas Felicidades por hacerlo!**

Si quieres apoyo para practicar esto y crear el hábito de ser mas fuerte que tus antojos, permíteme ser tu coach.

PUEDES HACERLO
MONICASOSA.COM/ESTOYLISTA