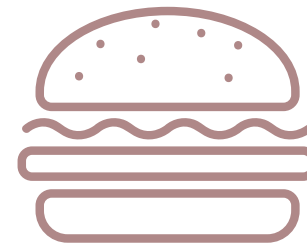


@sandrasoutooficial

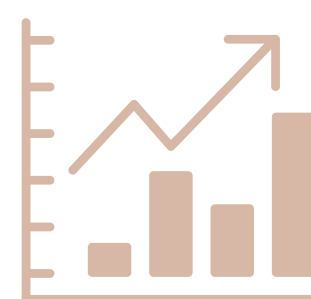


Qual é a **sensação** que você tem quando come um alimento "proibido"?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais resultados você quer alcançar com a mudança do seu comportamento alimentar?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais sinais farão você perceber que melhorou sua **relação** com a comida?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial

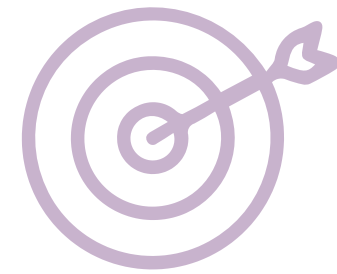


O que está te impedindo de
fazer as pazes com a comida?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Você já fez **tudo que podia**
para alcançar o seu objetivo?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



O que a sua **intuição** está dizendo sobre a forma como você se alimenta hoje?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Como a sua relação com a comida
se encaixa no seu propósito de vida?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Como a sua relação com o seu corpo se encaixa no seu propósito de vida?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



O que te impede de enfrentar
o **medo** de comer os alimentos
que você gosta?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



O que está impedindo você
de dar um passo à frente?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial

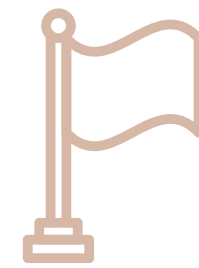


Qual é a sua maior preocupação
em relação ao seu objetivo?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial

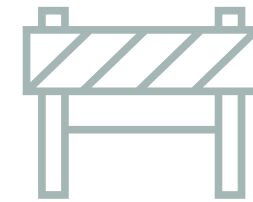


Qual é o principal
desafio para você?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial

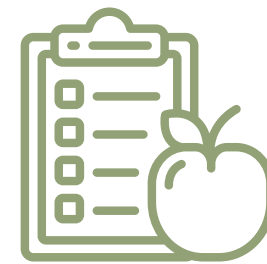


Quais os desafios que você queria vencer, mas **ainda** não consegue?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais **lições** você aprendeu através das suas experiências com as dietas?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Qual é a sua **responsabilidade**
no processo que você está hoje?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Qual é o primeiro passo
para você ir em frente?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



O que é preciso de você
quando as coisas ficam
difíceis?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Como você vai medir e avaliar seu progresso de melhora na relação com a comida?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais os sinais de que sua **relação**
com o corpo está melhorando?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais informações estão
faltando pra você?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



De quais conquistas na sua relação com a comida você mais se orgulha?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Como é que você vai se recompensar
por suas conquistas?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial

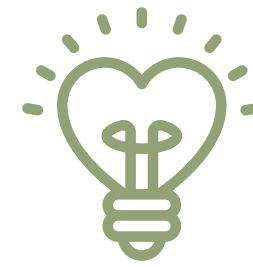


Para você, o que tornaria
o processo mais fácil?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial

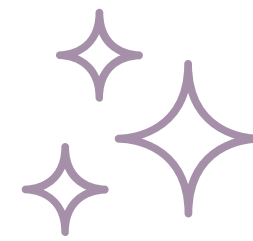


Quais pensamentos você quer ter quando bater a vontade de correr para a comida?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



O que lhe dá um
sentimento de realização?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais são as suas qualidades
que te ajudarão nesse processo?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Qual é a **realidade** da
sua situação agora?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais **hábitos** estão te impedindo de criar uma relação melhor com a comida?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais são suas outras fontes
de **prazer**, além da comida?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial

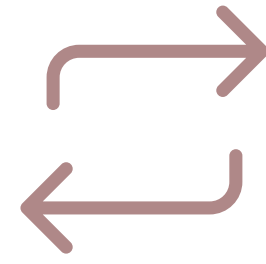


No seu processo, o que
é **prioridade** agora?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais **crenças** sobre si
te impedem de mudar?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Qual meta você deseja
traçar para essa **semana**?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Qual meta você deseja
traçar para esse mês?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Qual é a **visão** que você
deseja ter sobre seu corpo?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



O que você mais quer mudar
na sua relação com o seu corpo?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



O que você mais quer mudar
na sua relação com a comida?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



O que **não te agrada**
na forma como você
se alimenta hoje?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Como seria uma alimentação
prazerosa pra você?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Como você vai se sentir
quando a alimentação não for
mais um problema pra você?



SANDRA SOUTO

@sandrasoutooficial



Quais os seus **medos**
em relação à comida?



SANDRA SOUTO