

DECLARAÇÃO PESSOAL DE RECONCILIAÇÃO COM MEU CORPO

ESTA DECLARAÇÃO É UM COMPROMISSO
AMOROSO COMIGO MESMO.

HOJE EU DECIDO

- Alimentar-me com respeito*
- Ouvindo os sinais do meu corpo*
- Perdoa-me quando me julgo*
- Escolhendo alimentos que são bons para mim*
- Cuide de mim com amor*
- Reconhecendo que meu corpo já é perfeito*
- Agradeça ao meu corpo por tudo o que ele faz por mim*

Assinatura

Data:

