

ダイエットのためのセルフトーク

- 私はいつでも、どんな状況でも、すべての面で自分自身をコントロールできる。
- 座って食事をするたびに、私は自己実現への決意を思い出す。正しい食習慣を実行して、決して挫折することなく、望ましい体重・体形に到達する。
- 家で食事するときも外食するときも、少量の食事ですべて満足する。
- 目の前の料理がなくなるまで食べなければならないとは思わない。私は自分に必要なぶんだけ食べ、それ以上は口にしない。
- 私のダイエット法は簡単で効果的である。それは皿の上の料理を減らし、口に入れる量を減らすことだ。
- 外食のときには注文する量を減らす。家では少なく盛り付ける。毎日、食事のたびに自分の願望に執着し続ける。
- 座って食事をするとき、私は何者からも消極的な影響や誘惑を受けず、失望もしない。
- 願望を実現できるかは、すべて私次第だ。私は自分の成功を誰にも邪魔させたり、コントロールさせたりしない。
- 私が成功することで、他人が利益を得るとしても、私はあくまでも私自身、私の人生、私の将来、私の健康のためにダイエットを実現する。
- 私はどんなときも、決して余計な食物を口にする誘惑に負けない。私は意思が強く、自分の願望を実現する能力を蓄え、現在、それを実行している。
- 目の前にたくさんの食物を並べられたとしても、少しも困らない。私は食物に対して単純に「ノー」と言い、成功に対して「イエス」と言う。
- 私は食事を楽しむ。そのたびに自分の過去を克服し、もっとスリムで幸福な自分と、もっと自信に満ちた未来を創造している。
- 私は誰に言われなくても、食事をするときには必ず目標を思い出す。食べるべきではない食物は、誰かに注意されなくても食べない。私は自分自身に全面的に責任を負い、誰かに押しつけたりしない。
- 自分の体重と食欲をコントロールすることは、いまの私にとって簡単なことだ。私は少量の食事ですべて満足できるし、もっとゆっくり健康的に、リラックスして食べることができる。
- 私は願望を設定し、それに執着している。私は、食事の時間を願望実現の時間に転化することもできる。