

Il mio manifesto

Quello in cui credo

Credo che tutti abbiano le qualità per essere felici ed il cibo è uno dei modi per essere felici

Credo che il **cibo sia una forma di amore e gioia**

Credo che la ricerca della perdita di peso sia un comportamento che deriva dalla vergogna che sentiamo quando i nostri corpi non si adattano a ciò che è considerato ideale.

Credo che il nostro focus sulla salute perfetta ci stia facendo perdere la connessione con la **saggezza interiore** del nostro corpo.

Credo che tutti i corpi meritino spazi sicuri e cure rispettose.

Credo che ogni corpo abbia la sua storia e che dobbiamo cambiare il modo in cui parliamo dei corpi l'uno dell'altro. Abbiamo bisogno di imparare ad amare la nostra immagine corporea, a **riscoprire la nostra vulnerabilità** e attraverso quella iniziare a guarire.

Credo che mangiare e l'ascolto del corpo facciano parte del **decalogo di una vita sana e felice**

Credo che nessun cambiamento di comportamento positivo inizi con "Dovresti ...".

Credo che l'auto-compassione, l'amore, la curiosità e l'empatia siano necessarie per sanare la nostra relazione con il cibo e il nostro corpo.

Credo che la **guarigione sia alla portata di tutti noi**, in ogni momento.

Il mio obiettivo lavorativo è quello di insegnare alle persone che **si può essere felici sempre**, in ogni attimo, anche mangiando una semplice mela.

La felicità è dentro di noi, dobbiamo solo coglierla!