



الالتزام بالامتناع الشديد عن الطعام قائمة التدقيق وتدريب الكتابة

استخدم هذه الأداة القيمة كل يوم لتساعدك في الحفاظ على التزامك بالامتناع عن الطعام كما يمكنك استخدامها كموضوع محوري للاجتماعات وورش العمل.

قائمة التدقيق

- 1 هل التزمت بالامتناع عن الطعام اليوم؟
- 2 هل قمت بالصلاة والدعاء اليوم؟
- 3 هل أحافظ على وزن صحي لجسمي أو أسعى للحصول على وزن صحي لجسمي؟
- 4 هل اعتمدت على طاقتي القصوى بهدف الامتناع عن الطعام، أو لمواصله الالتزام بهذا الامتناع؟
- 5 هل ما أقوم به حالياً يفيدني في الحفاظ على الامتناع عن الطعام؟
- 6 إذا كنت أواجه مشكلات، هل قمت بسؤال الآخرين عما يقومون به؟
- 7 هل قمت بإجراء اتصال OA اليوم؟
- 8 هل أتمتع بموقف الامتنان اليوم؟
- 9 هل قمت بتخطيط طعامي اليوم؟
- 10 هل قمت بمساعدة شخص آخر اليوم؟
- 11 هل يوجد لدي خطة عمل للحفاظ على الامتناع عن الطعام اليوم؟
- 12 هل يوجد لدي جهة راعية، وهل أقوم بتنفيذ الخطوات مع هذه الشخص؟

تدريب الكتابة

- 1 ما المقصود بتناول الطعام بشكل قهري؟
- 2 ما هي الأطعمة وسلوكيات الطعام التي تدفعني لتناول الطعام بشكل قهري؟
- 3 هل أشعر بالخوف من الامتناع عن الطعام، وإذا كانت الإجابة "نعم"، فلماذا؟
- 4 لماذا أعتقد أن الامتناع عن الطعام هام؟
- 5 ما الذي أقوم به للتوقف عن الطعام بشكل قهري؟
- 6 ما الخطوات التي أقوم بها لأحافظ على امتناعي عن الطعام في كل الظروف؟
- 7 ما هو الفرق بين الامتناع عن الطعام وتخطيط الطعام؟
- 8 ما هي الإجراءات التي أقوم بها للحفاظ على امتناعي عن الطعام، والوصول إلى وزن صحي لجسمي أو الحفاظ على هذا الوزن؟
- 9 كيف أبدأ يومي للامتناع عن تناول الطعام بشكل قهري وسلوكيات تناول الطعام بشكل قهري؟
- 10 ما هي الأدوات التي أستخدمها بشكل دوري؟
- 11 كيف يمكن للامتناع عن الطعام أن يُحسن من جودة حياتي؟
- 12 ما الحيز الذي يشغله الطعام في حياتي اليوم؟