



## Δυνατή αποχή: Κατάλογος ελέγχου και γραπτή άσκηση

Χρησιμοποίησε αυτό το πολύτιμο εργαλείο κάθε μέρα για να σε στηρίζει να διατηρείς την αποχή σου δυνατή και ακέραια. Μπορείς επίσης να το χρησιμοποιείς ως επίκεντρο για συναντήσεις και εργαστήρια.

### ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΛΕΓΧΟΥ

- 1) Ήμουν σε αποχή σήμερα;
- 2) Προσευχήθηκα και διαλογίστηκα σήμερα;
- 3) Διατηρώ ή δουλεύω προς ένα υγιές σωματικό βάρος;
- 4) Βασίστηκα στην Ανώτερη Δύναμη μου για να μπω ή να μείνω σε αποχή σήμερα;
- 5) Αυτό που κάνω προς το παρόν δουλεύει για εμένα, ώστε να παραμένω σε αποχή;
- 6) Εάν έχω προβλήματα, έχω ρωτήσει κάποιον άλλον τι κάνουν;
- 7) Έχω κάνει ένα τηλεφώνημα σε μέλος ΑΥ σήμερα;
- 8) Είχα μια στάση ευγνωμοσύνης σήμερα;
- 9) Σχεδίασα το φαγητό μου σήμερα;
- 10) Έχω βοηθήσει κάποιον άλλο σήμερα;
- 11) Είχα ένα σχέδιο δράσης όπου να ανατρέχω για να είμαι σε αποχή σήμερα;
- 12) Έχω έναν/ μία υποστηρικτή/τρια και δουλεύω τα Βήματα με αυτό το άτομο;

### ΓΡΑΠΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

- 1) Τι είναι ψυχαναγκαστική κατανάλωση φαγητού για μένα;
- 2) Ποια είναι τα τρόφιμα και οι διατροφικές συμπεριφορές που με προκαλούν να τρώω ψυχαναγκαστικά;
- 3) Φοβάμαι να μπω σε αποχή και αν ναι, γιατί;
- 4) Γιατί νομίζω ότι η αποχή είναι σημαντική;
- 5) Τι κάνω για να σταματήσω να τρώω ψυχαναγκαστικά;
- 6) Ποια Βήματα δουλεύω για να παραμένω σε αποχή υπό όλες τις συνθήκες;
- 7) Ποια είναι η διαφορά μεταξύ αποχής και ενός σχεδίου διατροφής;
- 8) Ποιες δράσεις αναλαμβάνω για να διατηρώ την αποχή μου και να πετύχω ή να διατηρώ ένα υγιές σωματικό βάρος;
- 9) Πώς ξεκινάω την ημέρα μου για να μπορώ να απέχω από το ψυχαναγκαστικό φαγητό και τις ψυχαναγκαστικές διατροφικές συμπεριφορές;
- 10) Ποια εργαλεία χρησιμοποιώ συστηματικά;
- 11) Πώς η διατήρηση της αποχής μου βελτιώνει την ποιότητα της ζωής μου;
- 12) Ποια θέση κατέχει το φαγητό στη ζωή μου σήμερα;