



Erős önmegtartóztatás Ellenőrzőlista és írásbeli feladat

Használja ezt az értékes eszközt arra, hogy önmegtartóztatási szándéka szilárd maradjon és ne essen kísértésbe. Használhatja megbeszélések és workshopok tartására is.

ELLENŐRZŐLISTA

- 1) Megtartóztattam ma magam?
- 2) Imádkoztam és meditáltam a mai napon?
- 3) Fenntartom az egészséges testsúlyomat vagy teszek azért, hogy elérjem?
- 4) Magasabb erőmben bízva meg tudtam magam tartóztatni?
- 5) Amit most teszek, az segít abban, hogy absztinens maradjak?
- 6) Ha problémáim vannak, megkérdeztem másokat, hogy ők mit tesznek?
- 7) Felhívtam ma az OA-t?
- 8) Kifejeztem ma már a hálámat?
- 9) Megterveztem ma az étkezésemet?
- 10) Segítettem ma valakinek?
- 11) Készítettem mára egy tervet, hogy absztinens maradhassak?
- 12) Van segítóm, és végrehajtom a Lépéseket ezzel a személlyel?

ÍRÁSBELI FELADAT

- 1) Mít jelent számomra a kényszeres evés?
- 2) Melyek azok az ételek és étellel kapcsolatos magatartások, amelyek kényszeres evésre sarkallnak?
- 3) Félek az önmegtartóztatástól, és ha igen, miért?
- 4) Miért gondolom azt, hogy fontos az önmegtartóztatás?
- 5) Mit teszek azért, hogy abbahagyjam a kényszeres evést?
- 6) Milyen lépéseket teszek azért, hogy minden helyzetben absztinens maradjak?
- 7) Mi a különbség az önmegtartóztatás és az evési terv között?
- 8) Mit teszek azért, hogy absztinens maradjak, és egészséges testsúlyt érjek el vagy tartsak fenn?
- 9) Hogyan kezdem a napomat ahhoz, hogy tartózkodjak a kényszeres evéstől és az ahhoz kapcsolódó magatartásoktól?
- 10) Milyen eszközöket használok rendszeresen?
- 11) Hogyan növeli az életminőségemet az, hogy absztinens maradok?
- 12) Milyen szerepet tölt be az étel mostani életemben?