



Sterkt fráhald

Gátlisti og skrifleg æfing

Notaðu þetta verðmæta verkfæri á hverjum degi til að hjálpa þér í að halda fráhaldi þínu sterku og heilu. Þú getur líka notað það sem miðpunkt funda og vinnusmiðja.

GÁTLISTI

- 1) Hef ég verið í fráhaldi í dag?
- 2) Baðst ég fyrir og íhugaði í dag?
- 3) Held ég eða vinn að heilbrigðri líkamsþyngd?
- 4) Treysti ég á minn æðri mátt til að verða eða vera í fráhaldi í dag?
- 5) Er það sem ég geri núna að hjálpa mér við að vera í fráhaldi?
- 6) Ef ég er í vandræðum hef ég spurt einhverja aðra hvað þeir eru að gera?
- 7) Hef ég hringt OA símtal í dag?
- 8) Hafði ég afstöðu þakklætis í dag?
- 9) Skipulagði ég matinn minn í dag?
- 10) Hef ég hjálpað einhverjum öðrum í dag?
- 11) Var ég með aðgerðaáætlun til staðar til að vera í fráhaldi í dag?
- 12) Er ég með trúnaðarmann og er ég að vinna í Sporunum með þeirri manneskju?

SKRIFLEG ÆFING

- 1) Hvað er hömlulaust át í mínum huga?
- 2) Hvaða matur og matarvenjur eru það sem hrinda af stað hömlulausu áti hjá mér?
- 3) Er ég hrædd/ur við að vera í fráhaldi og ef já, hvers vegna?
- 4) Af hverju finnst mér fráhald vera mikilvægt?
- 5) Hvað geri ég til að hætta hömlulausu áti?
- 6) Hvaða Spor tek ég til að vera í fráhaldi undir öllum kringumstæðum?
- 7) Hver er munurinn á fráhaldi og áætlun um át?
- 8) Til hvaða aðgerða gríp ég til að halda mér í fráhaldi og öðlast eða viðhalda heilbrigðri líkamsþyngd?
- 9) Hvernig byrja ég daginn minn til að halda mér frá hömlulausu áti og hömlulausum matarvenjum?
- 10) Hvaða verkfæri nota ég reglulega?
- 11) Hvernig bætir það að vera í fráhaldi lífsgæði mín?
- 12) Hvaða pláss hefur matur í lífi mínu í dag?