

רשימת בדיקה - הימנעות טובה/חזקה

שאלון ותרגיל כתיבה

השתמש בשאלון חשוב זה מדי יום, כדי לסייע לעצמך בשמירת הימנעות טובה/חזקה.

ניתן גם להשתמש בשאלון זה כמיקוד בפגישות או בסדנאות.

שאלון

1. האם הייתי בהימנעות היום?
2. האם התפללתי ועשיתי מדיטציה היום?
3. האם אני שומר על משקל גוף בריא או פועל להשגתו?
4. האם אני סומך על הכוח העליון שלי כדי להגיע להימנעות או לשמור עליה היום?
5. האם כל מה שאני עושה עכשיו מסייע לי להישאר בהימנעות?
6. אם יש לי בעיות, האם שאלתי אחרים מה הם עושים?
7. האם ערכתי שיחה עם חבר או אי היום?
8. האם הייתי באסירות תודה היום?
9. האם הכנתי את תכנית האוכל שלי היום?
10. האם עזרתי למישהו אחר היום?
11. האם הייתה לי תכנית פעולה הכוללת שמירה על ההימנעות היום?
12. האם יש לי מאמנת והאם אני עובדת איתה על 12 הצעדים?

תרגיל כתיבה

1. מהי אכילה כפייתית עבורי?
2. מה הם המאכלים וההתנהגויות הקשורות באוכל הגורמות לי לאכילה כפייתית?
3. האם אני חוששת להיות בהימנעות ואם כן, מדוע?
4. מדוע לדעתי הימנעות היא חשובה?
5. מה אני עושה כדי להפסיק לאכול בכפייתיות?
6. באילו צעדים אני נוקטת כדי להישאר בהימנעות בלא קשר לנסיבות הקיימות?
7. מה ההבדל בין הימנעות לתכנית אוכל?
8. באילו פעולות אני נוקטת כדי לשמור על ההימנעות שלי ולהשיג או לשמור על משקל גוף בריא?
9. איך אני מתחילה את יומי כדי להימנע מאכילה כפייתית ומהתנהגות כפייתית הקשורה לאוכל?
10. באילו כלים אני משתמשת בדרך כלל?
11. כיצד משפרת ההימנעות הממושכת שלי את איכות חיי?
12. איזה מקום בחיי תופס האוכל היום?

© אכלני יתר אנונימיים, מאושר ע"י חבר הנאמנים