

Anonieme Overeters

Sterke Onthouding Controlelijst en Schrijfoefeningen

Gebruik dit waardevolle hulpmiddel elke dag om je te helpen je onthouding sterk en in stand te houden. Je kunt deze ook gebruiken als de focus voor bijeenkomsten (meetings) en workshops.

Controlelijst:

- 1) Was ik vandaag in onthouding?
- 2) Heb ik vandaag gebeden en gemediteerd?
- 3) Behoud ik een gezond lichaamsgewicht en/of werk ik daar naartoe?
- 4) Heb ik vandaag op mijn Hogere Macht vertrouwd om in onthouding te komen/te blijven?
- 5) Werkt het voor me, wat ik momenteel doe om in onthouding te blijven?
- 6) Wanneer ik moeilijkheden heb, vraag ik dan anderen hoe zij ermee omgaan?
- 7) Heb ik een AO telefoontje gepleegd vandaag?
- 8) Had ik vandaag een houding van dankbaarheid?
- 9) Heb ik vandaag mijn eten gepland?
- 10) Heb ik vandaag iemand geholpen?
- 11) Heb ik vandaag een actieplan gebruikt om in onthouding te blijven?
- 12) Heb ik een sponsor en werk ik aan de stappen met die persoon?

Schrijfoefeningen:

- 1) Wat houdt dwangmatig eten in voor mij?
- 2) Welk voedsel en welke gedragingen omtrent eten lokken bij mij dwangmatig eetgedrag uit?
- 3) Ben ik bang om in onthouding te komen? Indien ja, waarom?
- 4) Waarom is onthouding belangrijk voor mij?
- 5) Wat doe ik om te stoppen met dwangmatig eten?
- 6) Welke stappen neem ik om in alle omstandigheden in onthouding te blijven?
- 7) Wat is het verschil tussen onthouding en een voedselplan?
- 8) Welke acties onderneem ik om in onthouding te blijven en een gezond gewicht te bereiken en/of te behouden?
- 9) Hoe begin ik mijn dag, om me te onthouden van dwangmatig eten en dwangmatig eetgedrag?
- 10) Welke hulpmiddelen (tools) gebruik ik regelmatig?
- 11) Hoe bevordert onthouding mijn kwaliteit van leven?
- 12) Welke plaats neemt eten in mijn huidige leven in?