

Silna Abstynencja

(Strong Abstinence checklist – Polish version)

Pytania kontrolne oraz tematy prac pisemnych

Codziennie używanie tego materiału pomoże ci w zachowaniu silnej, czystej abstynencji. Materiał może być wykorzystywany na mityngach i warsztatach.

Pytania kontrolne

1. Czy utrzymywałem dziś abstynencję?
2. Czy modliłem się dziś, czy praktykowałem medytację?
3. Czy utrzymuję zdrową wagę ciała, ewentualnie – czy pracuję nad jej osiągnięciem?
4. Czy polegałem na mojej Sile Wyższej, by pozostać dziś w abstynencji (bądź by ją uzyskać)?
5. Czy to, co aktualnie robię, by pozostać w abstynencji, rzeczywiście się sprawdza?
6. Czy napotykając problemy w utrzymywaniu abstynencji, pytałem innych, co robią w podobnych przypadkach?
7. Czy wykonałem dziś telefon do żarłoka?
8. Czy moja dzisiejsza postawa była postawą wdzięczności?
9. Czy zaplanowałem moje dzisiejsze posiłki?
10. Czy pomogłem dziś innej osobie?
11. Czy zastosowałem dziś plan działania, by pomóc sobie pozostać w abstynencji?
12. Czy mam sponsora, czy pracuję z nim według Kroków?

Tematy prac pisemnych

1. Czym jest dla mnie kompulsywne jedzenie?
2. Jakie pokarmy i jakie zachowania związane z jedzeniem są moimi zapalnikami (powodują, że jem kompulsywnie)?
3. Czy czuję lęk na myśl o uzyskaniu abstynencji, a jeśli tak, dlaczego?
4. Dlaczego uważam, że abstynencja jest ważna?
5. Co robię, by przestać jeść kompulsywnie?
6. Których Kroków używam, by pozostać w abstynencji niezależnie od okoliczności?
7. Jaka jest różnica między abstynencją a planem jedzenia?
8. Jakie działania podejmuję, by pozostać w abstynencji i osiągnąć (bądź utrzymać) zdrową wagę ciała?
9. Jak wygląda mój początek dnia – co wtedy robię, by móc powstrzymać się od kompulsywnego jedzenia i kompulsywnych zachowań związanych z jedzeniem?
10. Których narzędzi regularnie używam?
11. W jaki sposób pozostawanie w abstynencji wpłynęło na poprawę jakości mojego życia?
12. Jakie miejsce zajmuje obecnie jedzenie w moim życiu?