

Строгая воздержанность Контрольные вопросы и письменное упражнение

Используйте эти вопросы ежедневно, чтобы строго соблюдать воздержанность в еде.
Их также можно использовать для проведения собраний и семинаров.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

- 1) Я сегодня соблюдал(а) воздержанность в еде?
- 2) Я сегодня посвящал(а) время молитве и медитации?
- 3) Я поддерживаю здоровый вес или добиваюсь его восстановления?
- 4) Полагался(ась) ли я сегодня на Высшую Силу для соблюдения воздержанности в еде?
- 5) То, что я делаю сейчас, помогает мне воздерживаться в еде?
- 6) Если у меня есть проблемы, спросил(а) ли я еще кого-то, что он(она) делает?
- 7) Звонил(а) ли я сегодня в АО?
- 8) Было ли у меня сегодня чувство благодарности?
- 9) Планировал(а) ли я прием пищи сегодня?
- 10) Помог(ла) ли я сегодня кому-то еще?
- 11) Был ли у меня готовый план действий для соблюдения воздержанности в еде?
- 12) Есть ли у меня поручитель, и выполняю ли я с ним требования ступеней?

ПИСЬМЕННОЕ УПРАЖНЕНИЕ

- 1) Чем является для меня компульсивное переедание?
- 2) Какая пища и привычки питания приводят к компульсивному перееданию?
- 3) Боюсь ли я воздержанности в еде и, если да, то почему?
- 4) Почему я считаю, что важно воздерживаться в еде?
- 5) Что я делаю, чтобы прекратить компульсивное переедание?
- 6) Требования каких ступеней я выполняю, чтобы всегда воздерживаться в еде?
- 7) Чем отличается воздержанность в еде от плана питания?
- 8) Какие действия я предпринимаю для соблюдения воздержанности, достижения и сохранения здорового веса?
- 9) Как я начинаю свой день, чтобы воздерживаться от компульсивного переедания и компульсивных привычек питания?
- 10) Какими вспомогательными средствами я пользуюсь регулярно?
- 11) Как соблюдение воздержанности улучшает качество моей жизни?
- 12) Какое место занимает еда в моей жизни сегодня?