



Stark abstinens Checklista och skriftlig övning

Använd det här värdefulla verktyget varje dag för att hjälpa dig att behålla din abstinens stark och intakt. Du kan också använda den som fokus för möten och workshops.

CHECKLISTA

- 1) Har jag varit abstinent idag?
- 2) Har jag bett och mediterat idag?
- 3) Behåller eller går jag mot en hälsosam kroppsvikt?
- 4) Har jag förlitat mig på min högre kraft för att bli eller vara abstinent idag?
- 5) Hjälper det jag gör tillfället gör mig att vara abstinent?
- 6) Om jag haft problem, har jag frågat någon annan vad de gör?
- 7) Har jag ringt ett OA-samtal idag?
- 8) Har jag haft en tacksam inställning idag?
- 9) Har jag planerat min mat idag?
- 10) Har jag hjälpt någon annan idag?
- 11) Har jag haft en handlingsplan idag för att förbli abstinent?
- 12) Har jag en sponsor och arbetar jag efter stegen tillsammans med den personen?

SKRIFTLIG ÖVNING

- 1) Vad är tvångsmässigt ätande för mig?
- 2) Vilken mat och matbeteenden triggat mig att äta tvångsmässigt?
- 3) Är jag rädd för att bli abstinent, och i så fall varför?
- 4) Varför anser jag att abstinens är viktigt?
- 5) Vad gör jag för att sluta äta tvångsmässigt?
- 6) Vad ska jag göra för att vara abstinent i alla lägen?
- 7) Vad är skillnaden mellan abstinens och en ätplan?
- 8) Vad gör jag för att behålla min abstinens och uppnå eller bibehålla en hälsosam kroppsvikt?
- 9) Hur kan jag börja min dag för att avstå från tvångsmässigt ätande och tvångsmässiga matbeteenden?
- 10) Vilka verktyg använder jag regelbundet?
- 11) Hur kommer min livskvalitet att förbättras om jag fortsätter vara abstinent?
- 12) Vilken plats har mat i mitt liv i dag?