

Ellenőrző lista az élelmiszerekkel való békekötéshez

A következők közül hány igaz rád? Húzd alá azokat a válaszokat, amelyek igazak rád.

- Pontosan érzékelem, hogy milyen az éhség és a teltségérzet a testemben
- Leginkább akkor eszem, ha éhes vagyok, és abbahagyom, ha jóllaktam
- Tudom, hogy mi váltja ki nálam a túlevést vagy az alultáplálkozást
- Nem érzek erős bűntudatot evés után
- Képes vagyok egy teljes étkezést tudatosan elfogyasztani
- Képes vagyok megtapasztalni az evés utáni elégedettség érzését

Ha ezekre „igen” vagy „többnyire igen” választ adsz, akkor készen állsz békét kötni az étellel.

Nyisd meg a „Teremtsd békét az éleleddel” munkalapot és kezdj el tervet alkotni.

Ha ezek közül csak néhányra válaszoltál „Igennel”, szánj időt azon pontok gyakorlására, ahol a válaszod „Nem” volt. Például, ha nem jutottál túl még sikeresen a tudatos étkezés gyakorlásán, akkor térj vissza a tudatos étkezés leckéhez.

Ha nem vagy biztos a válaszaidban, akkor vedd fel velem a kapcsolatot és segítek Neked.