

Kapcsolódj újra a természetes éhség- és teltség érzetedhez

1. Gyakorlat: Kapcsolatteremtés az éhséggel és a telítettség érzéssel / jóllakottság /

A legjobb, ha papírra, naplódba jegyzetelsz.

Visszacsatolásod, nyomonkövetés

:

- Kövesd nyomon az éhség érzeted az evés megkezdése előtt és a teltségérzetet, miután abbahagytad az evést, használva ehhez a táblázatot. Nem probléma, ha nem vagy biztos a pontos számértékben a 10-es skálán..

Minél többet gyakorolod az odafigyelést, annál könnyebb lesz (ami azt jelenti egyre intuitívabb leszel!).

- A táblázat tartalmazza a napot/időpontot és az étkezés rövid leírását. Ne írd bele tápanyag tartalom információt.
- Most az “ Elégedettség” oszlopot nem kell kitöltened
- Írd le minden felmerülő gondolatot, érzést vagy megfigyelést.

Ha elfelejtetted követni az étkezést, írd le, amint eszedbe jut.

Naplózás:

Amivel érdemes foglalkoznod ezen a héten:

- Milyen gyermekkori emlékeid vannak az étkezéssel kapcsolatban?
- Milyen módokon próbálták mások kontrollálni az étkezésedet?
- Milyen módokon próbáltad kontrollálni a saját étkezésedet?