

# Saját gyakorlatok kialakítása: Reflektálás

A gyakorlataid felépítése előtt hasznos, ha átgondolod milyen változásokat éltél át az étkezéssel kapcsolatban.

Gyűjtsd össze az összes házi feladatot az előző leckéből, és eközben válaszolj a következő kérdésekre. Használhatod a következő kérdéseket:

- Melyek voltak korábban az étkezéssel kapcsolatos legnagyobb nehézségeid mielőtt elkezdted ezt a tanfolyamot?
- Hogyan hatottak az egyes gyakorlatok ebben a kurzusban az étkezéssel való kapcsolatodra?
- Mely gyakorlatok voltak a leghasznosabbak a számodra?
- Mi volt a legnagyobb felismerésed?
- Milyen a kapcsolatod az ételekkel, étkezéssel jelenleg?
- Milyen területeken érzed a legnagyobb fejlődést?
- Mely területek/kérdések jelentenek még nehézséget a számodra?
- Hogyan tudnád tovább fejleszteni az étellel való kapcsolatod?
- Milyen gyakorlatokat szeretnél újra kipróbálni a jövőben?
- Hogyan írnád le ideális kapcsolatod az étellel?
- Mi lesz a következő lépésed?

Miután a naplódba leírtad a múltbeli, jelenlegi és a jövőbeli kapcsolatod az étkezésről, akkor készen állsz a „Célteremtés” című leckére való továbblépésre.