

За разпечатване

ДАТА:

1. В рамките на 1 – 2 часа преди епизода на емоционално хранене и преяждане:

Какво правеше?

Какво си мислеше?

Какво чувстваше в емоционално отношение?

Как се чувстваше физически?

Къде беше?

Колко беше часът?

Кой беше с теб?

2. Непосредствено преди епизода:

Какво правеше?

Какво си мислеше?

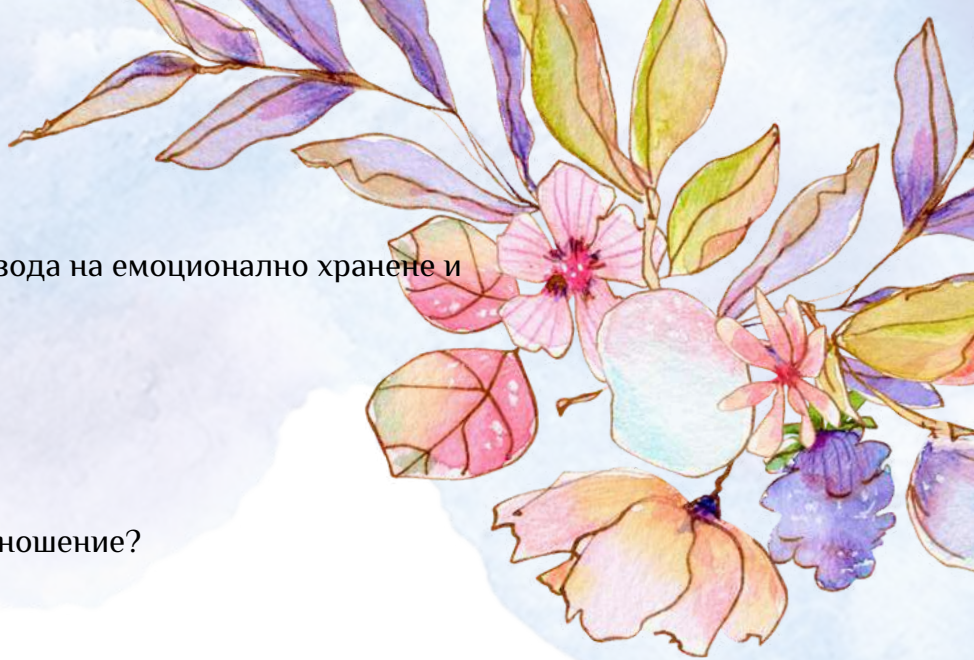
Какво чувстваше в емоционално отношение?

Как се чувстваше физически?

Къде беше?

Колко беше часът?

Кой беше с теб?



За разпечатване

ДАТА:

3. В хода на епизода:

Какво правиш?

Какво си мислиш?

Какво чувстваш в емоционално отношение?

Как се чувстваш физически?

Какво избираш да ядеш?

Защо според теб избираш тази конкретна храна(и)? Има ли тя някаква емоционална стойност за теб?

Например мекици, защото твоята баба редовно те е гощавала с мекици и за теб те са символ на внимание, уют, любов и грижа.

Връща ли те към някаква ситуация от миналото?

Какво е усещането, след като ги изядеш?

Какво си мислиш за храните, които ядеш, в този момент?

Какво точно си мислиш за себе си в този момент?

Къде си?

Има ли някой с теб? Кой? Според теб този човек има ли общо с епизода на преяждане? Как точно?

От какво наистина имаш нужда? В горния пример действителната нужда не е от мекици, а от внимание, грижа, любов.

Най-добре е да държиш под ръка този работен лист и да попълниш тази част на момента. Така ще успееш най-достоверно да предадеш усещанията и мислите си, без да имаш време да ги окрасиш или смекчиш с обмисляне и преценка.)

За още полезни материали, посети vdahnovenia.bg



За разпечатване

ДАТА:

4. След епизода:

Какво правиш?

Какво си мислиш?

Какво чувстваш в емоционално отношение?

Как се чувстваш физически?

Къде си?

Кой е с теб?

От какво имаш нужда?

Какво точно си мислиш за себе си в този момент?

ДРУГО: запиши какво

