

Ta dig en stund och fundera över i vilka situationer du känner att du har lätt att falla för frestelsen och ge efter för ditt sug. Har du upptäckt att det finns platser, situationer eller personer som framkallar sug hos dig? Finns det vissa tankar eller särskilda känslor som ger dig lust att falla tillbaka i ditt gamla ätbeteende? Dessa tillfällen kallar vi för *högrisksituationer*.

Mina högrisksituationer är följande:

Platser (ex: på jobbet vid fikapausen, vid teven, i köket då jag lagar mat):

Personer (ex: min trugande mamma, min sambo som frossar i glass, min skuldbeläggande chef):

Tidpunkter (ex: efter kvällsmaten, särskilda veckodagar, högtider eller årstider):

Känslor (ex. stress, dåligt samvete, trötthet):

Tankar (ex: "Det här kommer ändå inte att gå", "Jag är så tjock", "Jag behöver unna mig detta"):

Du ser vad mycket du har lärt om dig själv! Föreställ dig nu att du befinner dig en av dina högrisksituationer, men att du ännu inte har gett efter för suget eller frestelsen. Nu har du valet att ge efter för det du känner eller klara av att motstå med hjälp av dina strategier.

Metoder som hjälper mig att motstå

Jag kan göra följande:

Jag kan tänka eller föreställa mig:

Jag kan säga till mig själv:

Genom att ha svarat på dessa frågor har du gett dig själv en bank med goda råd att ta till när det känns extra tungt att gå ned i vikt. Skriv gärna ned dina tips till dig själv på en lapp och ha dem med dig i fickan eller sätt upp dem på kylskåpet, så att de finns till hands när du behöver din egen klokskap.