

1 # Möt dig själv

Du kommer att få några frågor och saker att fundera kring. Svara på frågorna antingen direkt på detta papper eller i din anteckningsbok.

1. Du har ett mål med denna utbildning. Kanske vill du gå ned i vikt eller få kontroll över ditt ätande. Kanske vill du bli mer hälsosam. Nu vill jag att du funderar över vad i livet du skjuter upp i väntan på att du når ditt mål. Vad du längtar efter att göra när du väl har gått ned i vikt eller nått ditt mål. Skriv en lista på allt du vill göra eller kommer att känna, saker du skjuter på att göra och uppleva idag.

2. Troligen har du provat att tappa i vikt eller bli av med ditt sockersug eller få en bättre hälsa tidigare i livet. Kanske har du bantat, fastat, motionerat, gått på kurs, förbjudit dig att äta eller göra saker för att nå ditt mål. Jag är ganska säker på att det har kostat dig en del som till exempel pengar, tid, försakade tillfällen, självkänsla osv. Skriv ned en lista på vad du har gjort i kampen på att nå ditt mål och hur dessa saker har begränsat dig eller dränerat dig på energi.

3. Du har säkert gång på gång funderat över hur det kommer sig att det inte går för dig att nå ditt mål. Vad säger din hjärna till dig när du funderar över det? Vilka svar får du? Det kan vara att du kanske tycker att du inte är tillräckligt disciplinerad, att du har dålig karaktär, är sockerberoende eller dålig självkänsla. Skriv ned vad din hjärna berättar för dig.

Är du beredd att börja fokusera på ditt liv och det som är viktigt för dig – istället för att stirra dig blind på din vikt? Är du beredd att se vad som ligger bakom ditt beteende och göra saker som bygger upp dig själv istället för att stanna kvar i dina tankefällor?

Vad du än svarar på de frågorna har du påbörjat en spännande resa.