

Möt dig själv #9

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"):

Metoder som hjälper mig att motstå

Jag kan göra följande:

Jag kan tänka eller föreställa mig:

Jag kan säga till mig själv:
