

[Type text]



[Type text]

Sterkt fráhald

Tékklisti og skrifleg æfing

Nýttu þetta mikilvæga verkfæri á hverjum degi til að styðja þig í að halda fráhaldinu þínu sterku og hreinu.

TÉKKLISTI

1. Er ég í fráhaldi í dag?
2. Er ég búin að biðja og hugleiða í dag?
3. Er ég að viðhalda þyngd eða fikra mig í átt að heilbrigðri líkamsþyngd?
4. Hef ég treyst mínum Æðri mætti til að viðhalda eða vera í fráhaldi í dag?
5. Dugar það sem ég er að gera í dag til að viðhalda fráhaldinu mínu?
6. Hef ég spurt aðra hvað þeir eru að gera ef ég hef lent í vandamálum?
7. Hef ég hringt í OA félaga í dag?
8. Hef ég sýnt þakklæti í dag?
9. Hef ég planað matinn minn í dag?
10. Hef ég aðstoðað einhvern annan OA félaga í dag?
11. Hef ég gert framkvæmdarplan um það að vera í fráhaldi í dag?
12. Er ég með trúnaðarmann og er ég að vinna í 12 spora kerfinu með honum?

[Type text]



[Type text]

Skrifleg æfing

1. Hvað er hömlulaust ofát fyrir mér?
2. Hvaða matur og matarhegðun kemur mér til að borða hömlulaust?
3. Er ég hrædd/-ur við að komast í fráhald og ef já, hvers vegna?
4. Hvers vegna tel ég að fráhald sé mikilvægt?
5. Hvað geri ég til að hætta að borða stjórnlaust?
6. Hvaða spor nota ég til að halda mér í fráhaldi undir öllum kringumstæðum?
7. Hver er munurinn á fráhaldi og matarplani?
8. Hvaða aðferðum beiti ég til að viðhalda fráhaldinu og til að viðhalda eða ná heilbrigðri líkamsþyngd?
9. Hvernig byrja ég daginn til að vera í fráhaldi frá hömlulausu ofáti og hömlulausri matarhegðun?
10. Hvaða verkfæri nota ég reglulega (oftast)?
11. Hvaða áhrif á lífsgæði mín hefur það að vera í fráhaldi?
12. Hvaða stað hefur matur í lífi mínu NÚNA?