

NØDHJÆLPS-GUIDE!

JEG ER PÅ VEJ TIL AT SPISE, PÅ VEJ TIL KØLESKABET, KIOSKEN, SLIKSKABET, BURGERBAREN...

FYSISK SULT!

1. Mærk efter hvad for noget mad og hvor meget mad, der vil føles godt i din mave lige nu?
2. Læg mærke til om netop den type mad/mængde harmonerer med din beslutning om en sundere livsstil og en slankere krop?
3. Hvis svaret er ja, går du videre til pkt. 4.
Hvis svaret er nej står du overfor et valg: Hvis du vil trodse din beslutning om en sundere livsstil, så gør det med forståelse og fuld accept af, hvad det gør ved dig/din krop, lige nu og på længere sigt. Nyd dit valg med god samvittighed! Kør processen færdig med den type/mængde mad du valgte. Vælger du at holde fast i din beslutning om en sundere livsstil, går du tilbage til pkt. 1. og kører processen igennem med en type/mængde mad, der harmonerer med beslutningen.
4. Forestil dig at du allerede er i gang med at spise den mad du kunne tænke dig. Se maden, duft den og smag på den. Forestil dig at du tygger maden og lader den glide ned igennem halsen for at tage plads i maven. Hvordan er fornemmelsen i din mave med den type og mængde mad du har spist?
5. Hvis ikke fornemmelsen er god og rar, kør da processen igennem i dit sind indtil du finder den type mad og den mængde, der vil tilfredsstille din fysiske sult. Velbekomme!

STOP OP!

Mærk efter i din mave om du er fysisk sulten? (rumlen, sugende tom fornemmelse i maven, det er mindst to timer siden du sidst var mæt) Følg da pilen til venstre.

Følg pilen til højre, hvis ikke du mærker tydelige tegn på fysisk sult, men blot en fornemmelse af at "mangle" noget - have lyst til "noget".

PSYKISK SULT!

1. Mærk efter eller spørg dig selv; hvad er det lige nu for følelser, der giver mig lyst til at spise? (eks. Ensomhed, kedsomhed, vrede, "trods", "ked af det hed", bekymring, tomhed, glæde, udbændthed, angst, utryghed m.v.)
2. Hvad er det lige nu for uopfyldte behov, som jeg forsøger at dække med mad? (Behovet for tryghed, samhørighed, kærlighed, at være god nok som jeg er, at have retten til egne følelser og den frie vilje m.v.)
3. Hvad er det maden kan/skal gøre ved den/disse følelser på kort sigt? (Dulme, "fylde mig op", "være min ven", fjerne mig fra følelsen m.v.)
4. Hvordan kan jeg tage mig af den eller disse følelser/behov lige nu på anden måde end at spise? (udtrykke mine følelser, snakke med andre, lytte til mig selv, gå en tur, høre musik og mærke mine følelser m.v.)
5. Hvordan kan jeg tage mig af disse behov/ følelser, så jeg opnår en tilfredsstillelse på længere sigt? (Terapi, sørge for bedre netværk, få mere indhold i mit liv m.v.) Lav en trin for trin plan.