

Mad-drikke- og stemningsdagbog

Formål:

- At få indsigt i, samt lære at bryde sine uhensigtsmæssige Spisemønstre
- At lære at nære sine ægte behov med rette midler i stedet for med mad
- At lære at rumme eller handle hensigtsmæssigt på sine følelser, frem for at spise på følelserne

Bruges når:

- Du er "faldet i" og har spist noget, der ligger udenfor det du ved er godt for din krop og din vægt

Supplerende værktøjer:

- Flagskema
- Spisemønstre
- Sammendrag af mad- drikke- og stemningsdagbog

Tips!

Når du har udfyldt mellem 5-15 mad- drikke- og stemningsdagbøger kan du sammenligne dem. Du vil sikkert se et mønster, der går igen på de allerfleste af dagbøgerne. Lav et sammendrag ved hjælp af spørgsmålene på næste side. Således får du et klart billede af, hvilke situationer og følelser, der får dig til at spise uhensigtsmæssigt, og du får samtidig dit eget bud på handlemåder og løsningsmuligheder.

MAD- DRIKKE- OG STEMNINGSDAGBOG

Du kan benytte denne mad-, drikke- og stemningsdagbog til at få indsigt i og på sigt få balance i dit spisemønster. Dagbogen bruges, når du har spist eller drukket noget, der ligger uden for det, du ved du bør spise, for at værne om dig selv i krop og sjæl.

Jeg spiste/drak følgende mængder, (notér også dato og tidspunkt):

Mine følelser og indre stemning var forinden således:

Mine tanker var forinden således:

Notér hvis der var gået noget forud, (eks. Diskussion, arbejdspress etc.):

Bagefter havde jeg det fysisk således:

Bagefter havde jeg det psykisk således:

"Dette" havde jeg i virkeligheden behov for i stedet for mad/drikke:

"Denne" handling kan hjælpe mig næste gang jeg står i samme situation:

Sammendrag af dine mad- drikke- og stemningsdagbøger

Hvad er det du oftest spiser og drikker, når det "går galt" for dig? Hvilket tidspunkt på døgnet sker det oftest? Hvad gør netop den type mad for dig?

Hvilke følelser og indre stemning er det oftest, der foranlediger, at du spiser uhensigtsmæssigt og som du skal lære at rumme eller handle konstruktivt på? Hvad vil være en god måde at mestre netop disse følelser på?

Hvad tænker du oftest forinden? Og hvad skal disse tanker vendes til, for at de bliver til en konstruktiv energi inde i dig?

Hvilke bestemte situationer er som regel gået forud for spisningen? Hvordan kan du undgå i fremtiden, at være medskabere af den type situationer?

Hvad har du i virkeligheden behov for at gøre eller sige i situationen, så følelserne ikke får lov til at hobe sig op inde i dig og styre dig?

Hvad er det du i virkeligheden har behov for i stedet for mad? (svaret skal indikere noget du selv kan skabe)

Hvilke konkrete ting kan på længere sigt ruste dig til bedre at kunne handle konstruktivt i lignende situationer i fremtiden? (eksempelvis snakke med en god ven/veninde og få tips og støtte af hende ham, opsøge professionel hjælp, læse bøger om emnet eller andet)