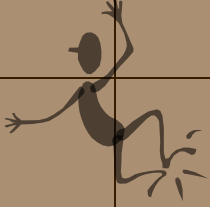


DAGE HVOR JEG HAR VÆRET TRO MOD MINE EGNE KRITERIER FOR EN FLAGDAG.		1	2	3	4
 FI .AGDAGFIll		5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30		

FLAGDAGE

En flagdag er en dag, hvor du har været tro mod dit mål om at tabe dig, komme ud af din afhængighed eller værne om krop og sjæl. Hver aften inden du går i seng sætter du et flag på arket, hvis du har været 100% tro mod dine egne kriterier og mål. Du kan ikke flage på halvt! Du har enten været tro eller utro. Kriterierne for at have været tro bestemmer du. Skriv her nedenfor, hvad dine kriterier for en flagdag er. Det kunne handle om måden at spise på, aktiviteter for kroppen og næring til psyke og sjæl. Undgå at sætte for mange kriterier så du mister dit fokus.

Mine kriterier for en flagdag er:

Fridag: En fridag er en dag du på forhånd har planlagt, skulle være en fridag. Det kunne være en dag, hvor du skal til fest eller hvor dagen er sat af til andre ting end det der forstås som en flagdag. Det skal der gøres plads til i løbet af et væggtabsforløb eller en udviklingsproces af enhver art. Jeg har aldrig mødt en væggtaber, der når i mål på udelukkende flagdage. Så det er en fordel at være bevidst om at fridagene er der, og lære at håndtere dem, så de ikke bliver til undskyldninger for at gå amok. En fridag åbner muligheden for at mærke mere efter, hvad maven har brug for. du er altså væk fra at spise kun med hovedet (som hvis du følger en bestemt kostplan) og mere ovre i at spise med "maven". Ofte når man snakker fridag, forbinder væggtabere det med en "Gå amok dag". Tænk i stedet på en fridag som en dag, hvor du har fri fra at spise hvad du har lyst til – det kunne jo være at maven kaldte på noget sundt. Jeg, tror det er godt med planlagte fridage i løbet af et langt væggtab, og måske er det endda nødvendigt, for at bryde "enten eller" mønstret på sigt.

Antallet af fridage skal planlægges ud fra dine egne kriterier samt evt. mål om væggtab, så fridagene er en del af processen, som også helliger målet. Vil man tabe sig 4 kg. om måneden er der måske kun råd til 1 fridag pr. 30 dage. Altså 29 flag og en fridag. Tag bevidste valg om, hvordan du vil forholde dig madmæssigt på en given fridag. En fridag omfatter naturligvis alle de kriterier du har for en flagdag.

En oopsdag er en dag, hvor du "endte med" ikke at efterleve dine kriterier for en flagdag. Du kom måske til at spise andet end det du ville ifølge dine kriterier. Eller du sprang over en af de aktiviteter der skulle give næring til din krop, dit sind eller din sjæl på anden måde. Du skriver oops i det pågældende felt. Det vigtigste ved en oopsdag er de erfaringer du kan drage, og som du kan bruge til at undgå oopsdage fremover. Her kunne værktøjet være (hvis det handler om mad), at udfylde en Mad-stemningsdagbog, så du bliver klogere på, hvad der skete, og finder løsninger på at undgå det senere i dit forløb.