

PORTRÆT AF DEN INDRE SABOTØR!

Den indre Sabotør er ham/hende der dukker frem og trodser alle dine ønsker om sunde spisevaner og en slankere krop. Den indre Sabotør kender ikke til nøjsomhed og små portioner. Den indre Sabotør har en glubende appetit og har måske svært ved at føle mæthed og derfor svært ved at stoppe spiseriet igen.

Den indre sabotør er måske også din indre ædedolk.

Hvad mon der ville ske hvis du blev gode venner med din indre sabotør? Lærte at forstå hans/hendes behov og bevægegrunde for at gøre som han/hun gør? Er det virkelig mad han/hun hungre efter eller er det noget helt andet? Hvis det indimellem udelukkende er mad; hvad skal der så til for at sabotøren "kommer til fornuft" og støtter dit ønske om en sundere og slankere krop?

Lav et, gerne humoristisk eller selvironisk, portræt af den indre sabotør. Sæt dig stille for dig selv og læs langsomt nedenstående spørgsmål. Det skal være i et tempo så du har ro til, bid for bid, at stykke billedet sammen af den indre sabotør.

Derefter skriver du "portrættet". Du må gerne skrive det som om, det er et helt andet menneske, du beskriver.

Go' fornøjelse!

Lene.

Støttespørgsmål:

Hvis den indre sabotør havde et navn, hvad ville han/hun så hedde?

Hvad for noget tøj er hans/hendes yndlingstøj?

Hvor tit går han/hun i bad?

Hvor mange venner har han/hun?

Hvordan er hans/hendes bolig?

Hvad er hans/hendes livretter?

Spiser han store grådige portioner eller er det chips, slik osv. han/hun er blevet stor af?

Hvordan er hans/hendes forhold til alkohol?

Overspiser han/hun selvom der er andre tilstede, eller er det kun, når han/hun er alene?

Hvilke andre "glæder" eller måder at opnå tilfredsstillelse på, har han/hun i livet?

Hvordan og hvornår i dit liv blev den indre sabotør "født"?

Hvilken alder har den indre sabotør?

Hvad synes den indre sabotør om dig?

Hvad synes du om den indre sabotør?

I hvilke situationer eller perioder af dit liv kommer den indre sabotør frem?

Hvad er der eventuelt gået forud, der gør at han/hun "bliver sulten"?

Hvilke behov har den indre sabotør udover behovet for at spise?

Hvilke følelser har den indre sabotør?

Hvad er den indre sabotørs leveregler eller motto?

Hvis den indre sabotør var et dyr, hvilket dyr ville han/hun så være?

I hvilke situationer eller perioder af dit liv har du fornemmelsen af at kunne styre den indre sabotør?

Hvad er det der gør at du kan "styre" ham, når du kan det?

Hvordan kan du hjælpe den indre sabotør til at blive tilfredsstillet, hvis ikke du skulle gøre det med mad?

Hvad føler du i forhold til den indre sabotør?

Hvis han/hun var din bedste ven, hvad ville du så sige til ham/hende?

Hvad kunne hjælpe dig til at få et bedre forhold til den indre sabotør?

Hvad tror du det ville betyde hvis du forstod ham/hende bedre og lærte at tilfredsstille hans/hendes dybereliggende behov?

Hvad tror du det ville betyde hvis den indre sabotør blev tilfreds og var villig til at støtte dig i processen med opnå et sundere og slankere liv?

EN HUNGRENDE SJÆL I ET SULTENT LEGEME...

Det menneske der har polstret sin krop med fedt har spist mere end den kropslige sult kaldte på.

Det menneske der har spist mere end den kropslige sult kaldte på var måske slet ikke kropsligt så sulten?

Men hvor kom denne sult, denne hungrende, denne appetit så fra?

Hvor fra kom den stemme der sagde; "jeg må ha' mere", "fyld mig så jeg kan mærke det, nu med det samme"?

"fyld mig med hvad som helst; kager, karamel og lakrids,
spandervis af mælk og litervis af is.

Fyld mig med pizza, friture og cola,
med bjergevis af mad – ligegyldigt hvad!"

Ja, hvor fra kommer den mon, den stemme?

Og med hvad skal den mødes og mættes?

Hvad vil mætte den – gøre den tilfreds og tilpas?

Hvis du har prøvet med mad og den ikke blev glad,
Så prøv at mærke efter og spørge den ad

Hvad trænger du til, hvad hungrer du efter
Giv tid og giv tid og lyt dernæst efter....