

SILNA ABSTYNENCJA

Lista kontrolna i Ćwiczenie pisemne

To wartościowe narzędzie może wspierać Cię na co dzień w utrzymaniu silnej i niezmiennej abstynencji. Możesz je również wykorzystać na mityngu lub na warsztacie.

LISTA KONTROLNA

- 1) Czy miałem dziś abstynencję?
- 2) Czy modliłem się dziś i medytowałem?
- 3) Czy utrzymuję zdrową wagę ciała lub pracuję nad jej osiągnięciem?
- 4) Czy polegam dziś na mojej Sile Wyższej, by uzyskać lub utrzymać abstynencję?
- 5) Czy to, co aktualnie robię, pomaga mi utrzymać abstynencję?
- 6) Czy kiedy mam problemy, pytam innych, co oni robią?
- 7) Czy zadzwoniłem dziś do kogoś z AJ?
- 8) Czy utrzymuję dziś postawę wdzięczności?
- 9) Czy sporządziłem dziś plan jedzenia?
- 10) Czy pomogłem dziś komuś?
- 11) Czy sporządziłem dziś plan działania, by utrzymać abstynencję?
- 12) Czy mam sponsora i czy pracuję z nim nad Krokami?

ĆWICZENIE PISEMNE

- 1) Czym dla mnie jest kompulsywne jedzenie?
- 2) Jakie pokarmy oraz zachowania związane z jedzeniem wywołują u mnie kompulsywne jedzenie?
- 3) Czy obawiam się uzyskać abstynencję? Jeśli tak, dlaczego?
- 4) Dlaczego uważam, że abstynencja jest ważna?
- 5) Co robię, by zaprzestać jeść kompulsywnie?
- 6) Jakie Kroki podejmuję, by utrzymać abstynencję w każdych okolicznościach?
- 7) Jaka jest różnica między abstynencją, a planem jedzenia?
- 8) Jakie działania podejmuję, by utrzymać abstynencję oraz uzyskać lub utrzymać zdrową wagę ciała?
- 9) Jak rozpoczynam dzień, by powstrzymać się przed kompulsywnym jedzeniem oraz kompulsywnymi zachowaniami związanymi z jedzeniem?
- 10) Z jakich narzędzi AJ korzystam regularnie?
- 11) Jak utrzymanie abstynencji podnosi jakość mojego życia?
- 12) Jakie miejsce w moim życiu zajmuje dziś jedzenie?