

טכניקות שעוזרות לאנשים. ניסיתם?

אף פעם	מדי פעם	כמעט תמיד	טכניקות של סגנון חיים
			ניהלתי יומן אכילה
			נמנעתי מאכילה אוטומטית
			יידעתי את הסביבה שאני עושה שינוי
			נמנעתי מלעשות משהו עם האכילה
			עשיתי קניות כשאני לא רעב
			שיניתי את סביבת האכילה
			אכלתי רק מצלחת וליד השולחן
			עזבתי את השולחן אחרי האוכל
			עודדתי את עצמי לא במזון
			נערכתי מראש לאירועים מיוחדים
			צלצלתי לחבר/ה ברגעים קשים
			צעדתי לפחות 150 דקות בשבוע
			עסקתי בפעילות גופנית קבועה
			אורח חיים פעיל - הליכה, מדרגות
			בדקתי את מניעי לאכול
			אכלתי כשהייתי רעב מהבטן
			סיימתי בשובע נעים
			התמודדתי עם כעס, בדידות, עייפות
			תרגלתי הכרת תודה
			תרגלתי מיינדפולנס
			עשיתי לעצמי תוכנית פעולה
			תזכרתי את המיינדסט החדש שלי
			גם אם מעדתי, חזרתי לעבוד על השינוי
			שיניתי אמונות מגבילות



הטכניקות שאנסה לעבוד עליהן:

1

2

3

