



Harjoitus: Tutki tunteitasi ruokapäiväkirjan avulla

Tavoite

Opit tunnistamaan, millaiset tunnekokemuksesi ovat yhteydessä ahmintaan.

Ohje

Täytä ruokapäiväkirjaasi viikon ajan niin, että merkitset syömisten yhteyteen myös tunnetilat. Viikon jälkeen tarkastele, millaisten tunnekokemusten jälkeen tai yhteydessä ryhdyit ahmimaan.

Entä millaiset tunnekokemukset tukivat hyvää syömistä ja suojelivat ahminnalta? Voit tarkastella näitä asioita myös aiemmin täyttämiesi ruokailujen kohdalla.

Halutessasi voit kirjoittaa huomioitasi alle.

Millaisten tunnekokemusten jälkeen tai yhteydessä ahmit?

Millaiset tunnekokemukset tukivat hyvää syömistä ja suojelivat ahminnalta?