



Övning: Bli medveten om dina känslor

Mål

Du blir mer medveten om dina känslor. Du lär dig att se kopplingen mellan känslor och hetsätande.

Anvisning

Fundera på följande frågor. Fyll i de punkter som du vill utvecklas inom.

- Tycker du att du enkelt hittar ord som beskriver hur det känns för dig?
- Blir det lätt så att dina känslor blir åsidosatta av vardagsproblem?
- Händer det att känslorna tar överhanden ibland?
- Känner du skuld för dina negativa känslor?
- Uttrycker du bara positiva känslor för andra?
- Funderar du gång på gång över varför du känner så här?
- Märker du att du ofta agerar emot dina känslor?

Fundera därefter på följande frågor och skriv ner dina svar i rutorna.

Hur påverkar känslorna hur du äter?

Jag äter ensam hemma för att jag är uttråkad och sorgsen. Jag äter på fester för att jag är nervös.

Kan du identifiera känslor som ofta får dig att hetsäta? Vilka då?

T.ex. Tristess, sorg, nervositet, besvikelse och ilska



Vilka känslor skyddar dig från att hetsäta?

T.ex. Tillfredsställelse, glädje, samhörighet och självförtroende efter att ha tränat

Hur skulle du kunna öka mängden känslor som skyddar dig från att hetsäta?

T.ex. Jag börjar skriva en lista över saker jag har gjort. Jag kom överens med en kompis om att gå på yoga tillsammans.