

Stærk Afholdenhed Checkliste og Skriveøvelse

Brug dette værdifulde værktøj hver dag til, at støtte dig I, at bevare din afholdenhed stærk og intakt. Du kan også bruge den, som fokus ved møder og workshops.

CHECKLISTE

- 1) Har jeg været afholdende i dag?
- 2) Bad og mediterede jeg i dag?
- 3) Vedligeholder, eller arbejder jeg hen mod en sund kropsvægt?
- 4) Stolede jeg på min Højere Magt for at blive, eller vedblive, at være afholdende i dag?
- 5) Virker det jeg gør på nuværende tidspunkt, så jeg kan vedblive at være afholdende?
- 6) Hvis jeg har problemer, har jeg så spurgt nogen hvad de gør?
- 7) Har jeg foretaget et OA telefonopkald i dag?
- 8) Har jeg vist taknemmelighed i dag?
- 9) Har jeg planlagt min mad i dag?
- 10) Har jeg hjulpet en anden i dag?
- 11) Havde jeg en handlingsplan klar for, at holde mig afholdende i dag?
- 12) Har jeg en sponsor, og arbejder jeg Trinene med denne person?

SKRIVEØVELSE

- 1) Hvad er tvangsspisning for mig?
- 2) Hvilke fødevarer og spisemønstre får mig til at spise tvangsmæssigt?
- 3) Er jeg bange for, at blive afholdende og hvis ja, hvorfor?
- 4) Hvorfor synes jeg afholdenhed er vigtig?
- 5) Hvad gør jeg for, at holde op med at spise tvangsmæssigt?
- 6) Hvilke Trin tager jeg for at vedblive, at være afholdende under alle omstændigheder?
- 7) Hvad er forskellen mellem afholdenhed, og en plan for min mad?
- 8) Hvilke handlinger gør jeg for, at vedligeholde min afholdenhed og opnå, eller vedligeholde, en sund kropsvægt?
- 9) Hvordan begynder jeg min dag for at afholde mig fra tvangsspisning og tvangsmæssige madmønstre?
- 10) Hvilke værktøjer bruger jeg regelmæssigt?
- 11) Hvordan forbedrer vedvarende afholdenhed min livskvalitet?
- 12) Hvilken plads har mad i mit liv i dag?