

סדנת "מצפן"
אוכל: מספיק-צנוע-פשוט-נקי
אני רוצה להיות כנה עם האוכל שלי היום

1) מאיזה מאכלים אני תמיד אוכל או ארצה לאכול אכילת יתר? האם הכמות הלכה וגדלה עם השנים?

2) האם יש בכלל המאכלים שרשמתי מכנה משותף-חומר שמצוי בכולם או חלקם (סוכר / קמח / חיטה / מאכלי חלב / שומן / תבלינים) מהו המכנה המשותף?

3) על איזה מאכלים אני יודעת שאין לי שליטה?

4) איזה מאכלים אני אוכלת או רוצה לאכול כשאני במצב רוח רע או כשאני לא מרגישה טוב? האם מאכלים אלו גורמים לי להרגיש טוב יותר?

5) על איזה מאכלים אני חושבת באופן קבוע, גם אם איני אוכלת אותם?

6) איזה מאכלים גורמים לי התרגשות כשאני חושבת עליהם?

7) איזה מאכלים משנים את מצב רוחי כאשר אני אוכלת אותם? (מעוררים / מרדימים / גורמים לעליצות / דיכאון)

8) האם יש עדין מאכל שאיני מודה בכך שאני אוכלת אותו?

9) איזה מאכלים הייתי לוקחת איתי כדי להיות באי בודד?

אם אני עונה בכנות על שאלות אלו יש לי רשימה של מאכלים "האדומים" (אסורים) שלי.
אך עדין אני רוצה לבדוק לגבי מאכלים "אפורים" ומאכלים "משמינים".

10) האם יש מאכלים שלעיתים אני יכולה לאכול אותם במשך תקופה ואז הם הופכים בעייתיים ואני רוצה לאכול מהם הרבה ותמיד?

11) האם ישנם מאכלים שאני יודעת שאני צריכה להימנע מהם כי הם עתירי קלוריות עבור גופי ויגרמו לי להשמנה?

12) מה בקשר לכמויות האוכל ומספר הארוחות שגופי זקוק להם היום?

13) האם אני מוכנה היום לשנות משהו בתוכנית האכילה שלי? ואם כן, מה יהיה השינוי?

אם אני מוותרת על כל המאכלים שרשמתי הרי שאני אוכלת היום אוכל שהוא טוב עבור גופי
נפשי וראשי.

אוכל: מספיק-צנוע-פשוט-נקי.

הימנעות היא פעולת אהבה לעצמי.