

סדנת התמודדות עם הבושה

לקום מנפילה

1) האם המחלה ההרסנית שלי הובילה אותי חזרה לאוכל כמקור נחמה? ואם כן כמה כאב זה יוצר?
האם המחלה שלי יכולה להרוג אותי? כיצד?

2) מה פרוש המשפט "הבעיה העיקרית של אכלן היתר הכפייתי מצויה בראשו ולא בגופו"?
איזה מחשבות היו בראשי לפני הנפילה, ואיזה מחשבות היו בראשי כשקמתי מהנפילה?
("להיום" – 16 ינואר)

3) האם אני מוכנה להפסיק לחשוב ולדבר באופן שלילי על עצמי? האם אפסיק להתמקד בבושה?
האם אני מוכנה להחליף את מחשבה המכשילה זו? האם אני מוכנה לטלפן למאמנת וללכת לפגישות?
("להיום" – 29, 21 פברואר, 6 יולי)

4) האם אני מוכנה לוותר על הסיבות והתירוצים לאכילה כפייתית ועל ההתנגדות לחבק את הפתרון
שמציעים לי באו.איי?
("להיום" – 16 מאי)

5) האם יש לי נכונות לתאר את הכוח העליון שלי שיגן עלי ויהיה איכפת לו ממני כך שלא אצטרך
לפנות לאוכל כדי למצוא נחמה וביטחון?

6) המסע הארוך ביותר מתחיל בצעד אחד.
"להיום" – 7 באפריל מציע לי צעד כזה.
אם אלך לפגישה ואתחלק על הימנעות של יום אחד, עשיתי שרות! איזה שירותים עשו עבורי?
איזה שרות הוא חלק מהתוכנית שלי עד כה? מה אני מוכנה לעשות למען החלמתי בדרך של נתינה
בחזרה לאו.איי?
האם אני מוכנה לעמוד בהצהרת ההתחייבות של או.איי.?

הצהרת התחייבות של או.איי.

"תמיד להושיט את היד והלב שלי לאלו ששותפים לכפייתיות שלי לזאת אני אחראי".

