

סדנאת "תפילה להמנעות" - אכלני יתר אנונימיים

צעד 1 – " הודנו שאנו חסרי אונים מול האוכל, שאבדה לנו השליטה על חיינו"

1. כיצד אני מגדיר את מחלת האכילה הכפייתית שלי ?

הימנעות באכלני יתר אנונימיים הינה פעולה של הימנעות מאכילה כפייתית והתנהגויות כפייתיות שקשורות באוכל, ופעולה לקראת משקל גוף תקין או לשמירתו.

2. כיצד אני מגדיר את ההימנעות שלי?

מחלת האכילה הכפייתית מתבטאת בשלושת המישורים: פיזי, רגשי ורוחני. לכן גם פעולות ההחלמה וההחלמה הינם בשלושת המישורים, רק להיום בעזרת בכוח העליון שלי.

| סימני המחלה שלי | סימני ההחלמה שלי | |
|-----------------|------------------|-------|
| | | פיזי |
| | | רגשי |
| | | רוחני |

פניה לכוח גדול ממני: מהי תפילת הנכונות שלי להימנעת?

איזה צעד אני מוכן לנקוט למען ההחלמה שלי היום?

אם נתמיד ונחזור זה יפעל ויעזור – שרות עוזר להחלמה שלי
