

Emočné jedenie

Nájdí svoje riešenie

Výskum potvrdzuje, že aj keď je samotné emočné jedenie náhla a rýchla záležitosť, v skutočnosti je daná našimi dennými rituálmi, zvykmi, mindsetom, a automatickými vzorcami správania. Prejedenie, alebo emočné jedenie je výsledkom dlhšieho reťazca našich myšlienok a správania. Ak zistíme, čo mu predchádza, a aké vzorce či schémy myslenia a konania k nemu vedú, potom je ľahšie niečo zmeniť.

Skúste si zodpovedať nasledujúce otázky čo najúprimnejšie zakaždým, keď podľahnete emočnému jedeniu. Buďte čo najviac úprimné a čestné voči sebe. Môžete tak odhaliť svoje vzorce chovania, ktoré vás vedú k nekontrolovateľnému správaniu, a následne ich prevziať do svojich rúk.

1- 2 hodiny pred emočným jedením:

Čo som robila?

Na čo som myslela?

Ako som sa cítila - emočne?

Ako som sa cítila - fyzicky?

Kde som bola?

Koľko bolo hodín?

S kým som bola?

Tesne pred emočným jedením:

Čo som robila?

Na čo som myslela?

Ako som sa cítila - emočne?

Ako som sa cítila - fyzicky?

Kde som bola?

Koľko bolo hodín?

S kým som bola?

Počas emočného jedenia:

Čo som robila?

Na čo som myslela?

Ako som sa cítila - emočne?

Ako som sa cítila - fyzicky?

Kde som bola?

Koľko bolo hodín?

S kým som bola?

Po emočnom jedení:

Čo som robila?

Na čo som myslela?

Ako som sa cítila - emočne?

Ako som sa cítila - fyzicky?

Kde som bola?

Koľko bolo hodín?

S kým som bola?
