

Työkirja

Makeanhimon taltuttamisen verkkokurssi

Lähtötilanteen kartoitus

Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

Kirjaa tilanteita ja tunteita, jotka ohjaavat sinua kääntymään makean puoleen.

Esim. makeanhimo voi liittyä hellyyden tarpeeseen, kosketuksen tarpeeseen, suruun, iloon, ihmissuhteisiin, pettymyksiin, haasteisiin, ongelmiin, terveyteen, elämäntilanteeseen, osaamiseen, itsekritiikkiin, ulkonäköön, stressiin, kiireeseen, väsymykseen, hyväksyntään, perjantai-iltaan, saunailtaan, peli-iltaan, terassi-iltaan, kiukkuun, masennukseen ...

Asia voi olla mikä tahansa. Se voi olla myös jotakin tuon listan ulkopuolelta. Kirjaa kaikki mieleesi tulevat asiat.

