

Työkirja

Makeanhimon taltuttamisen verkkokurssi

Tekosyyt

Tekosyyt päästävät sinut irrottautumaan sinulle epämiellyttävästä tilanteesta.

Mieti itseäsi ja palauta mieleesi omia tekosyitä makeansyömiseen liittyen.

Voit täydentää omaa listaasi aina, kun tiedostat itsessäsi uuden tekosyyn. Alla esimerkkejä;

En ole syönyt tänään mitään.

En ole syönyt makeaa pitkään aikaan.

Karkkilakko loppui juuri.

Nyt on loma / viikonloppu.

Iso pussi oli tarjouksessa.

Sain kaksi yhden hinnalla.

Väsyttää.

Inhottaa.

Vaikea ja haasteellinen päivä.

Pomo sanoi pahasti.

Työkaverin kanssa tuli riitaa.

Puoliso ei ymmärrä.

Olen yksinäinen / yksin.

Ei ole muutakaan tekemistä.

En ehdi syömään kunnolla.

Verensokeri on matalalla.

Kukaan ei rakasta sinua.

Et osaa mitään.

Ne menee vanhaksi.

Kukaan muu ei niitä syö.

...

Kun annat itsellesi luvan tuoda omat tekosyysi tietoisuutesi voi olla, että listasi kasvaa päivä päivältä.

Mitä tekosyitä sinulla on makeansyömiseen?

Mitä tekosyitä sinulla on makeansyömiseen?

