

1

FRA TANKE TIL HANDLING

ET REFLEKSIONSVÆRKTØJ OM DINE TANKER OG FORHOLD TIL MAD

Brug skemaet til at undersøge en konkret situation, hvor dine tanker om mad påvirker dig.

Formålet er ikke at dømme dig selv – men at forstå, hvad der sker, så du kan vælge mere bevidst næste gang.

	 SITUATION Hvad skete der helt præcist? Hvad udløste situationen?	 TANKE Hvad gik der gennem dit hoved? Hvad sagde du til dig selv?	 FØLELSE / KROP Hvad følte du? Hvordan havde du det i kroppen?	 HANDLING Hvad gjorde du? Hvad spiste du – eller undlod du at gøre?	 EFFEKT & LÆRING Hvad blev resultatet på kort sigt? Hvad kan du lære af det?
EKSEMPEL	Jeg kom hjem fra arbejde og var meget træt. Jeg gik direkte ud i køkkenet.	Jeg fortjener noget sødt. Jeg har haft en lang dag. Når jeg først begynder, kan jeg ikke stoppe igen.	Jeg følte mig træt, urolig og havde meget lyst til noget sødt. Jeg kunne mærke uro i kroppen.	Jeg spiste en stor chokoladeplade.	Jeg fik kortvarigt nydelse, men følte mig senere tung i kroppen og skuffet. Næste gang vil jeg prøve at stoppe op og spørge mig selv, hvad jeg har brug for.
1					
2					
3					



MØNSTRE – HVAD LÆGGER DU MÆRKE TIL?

- Hvornår opstår de svære tanker oftest? _____
- Hvilke følelser går igen? _____
- Hvilke handlinger gentager du? _____
- Hvad plejer effekten at være? _____



NÆSTE GANG – HVAD KAN JEG PRØVE?

Hvad vil du gerne gøre anderledes næste gang?
 Hvilken tanke eller handling vil du teste af?
 Hvad har du brug for, for at det er muligt?



HUSK: Du er ikke dine tanker. De er bare tanker. Du kan ikke altid styre, hvad du tænker – men du kan øve dig i, hvordan du vælger at handle.