



Vejledning

Du starter med at tænke over, hvad der trækker trøstespisning/snacking/overspisning hos dig. Derefter laver du en brainstorm på, hvilke alternative former for trøst du kan anvende og hvilke handlemuligheder du har i forhold til din trækker.

Hvad er din primære trækker i forhold til at spise af grunde, som ikke er sult? Prøv at lede efter den, mens du arbejder.

Hvad trækker ikke-sult relateret spisning hos mig:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Sæt i minut-ur eller uret i din mobil på 2 min. Brainstorm på alle de alternative handlemuligheder og muligheder for trøst du kan komme på. Der må gerne være rigtig mange forslag på listen

Brainstorm her:

Brainstorm fortsat:

Vurder nu mulighederne og sæt ring om de 3 der føles bedst. Denne opgave er ret intuitiv, så brug ikke for meget tid til at tænke over det!

De 3 bedste alternativer er:

- 1.
- 2.
- 3.

Udvælg nu det alternativ, du vil fokusere på i denne uge.
Skriv det her med store bogstaver:

TIP! Brug gerne en habit-tracker app, til at give dit selv et kryds når det lykkes.