

LA FAME DEL CUORE: QUANDO LE EMOZIONI RICHIEDONO CIBO

3^a FASE -AGISCO – Affronto le emozioni senza cibo

Partendo dall'emozione posizionata in fondo alla classifica (quella più tollerabile per te), esercitati durante i prossimi giorni evitando di ricorrere al cibo ogni qualvolta essa si presenti.

Ricorda → l'emozione è sempre uno stato temporaneo, non dura all'infinito! Ti basterà quindi mettere in pratica la strategia più opportuna per poter **superare il momento** senza dover ricorrere a snack e fuori pasto. Di seguito troverai la SCHEDA per il MONITORAGGIO DELLE ESERCITAZIONI. In ALLEGATO, invece, potrai trovare preziosi suggerimenti di strategie efficaci nel ridurre la tensione emotiva e/o distrarti dalla situazione che ti crea disagio.

SCHEDA per il MONITORAGGIO DELLE ESERCITAZIONI

- MI ESERCITO A TOLLERARE.....(indica l'emozione sulla quale intendi lavorare nei prossimi giorni);
- EVENTO CHE HA SCATENATO L'EMOZIONE (chi, cosa, quando, perché) _____

- QUANTO È INTENSA L'EMOZIONE? (zero= debole; 10=insopportabile)
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- QUALE STRATEGIA SCELGO DI UTILIZZARE PER TOLLERARE L'EMOZIONE?
(individua almeno 2 affinchè tu possa avere un "piano di riserva")

- QUANTO È INTENSA L'EMOZIONE, ADESSO? (zero= debole; 10=insopportabile)
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- C'È QUALCOSA CHE VOGLIO RICORDARE A ME STESSO PER LA PROSSIMA VOLTA IN CUI MI TROVERÓ IN UNA SITUAZIONE COME QUELLA APPENA AFFRONTATA?