

LA FAME DEL CUORE: QUANDO LE EMOZIONI RICHIEDONO CIBO

2^a FASE – CONSAPEVOLEZZA – Cosa è più difficile tollerare per me?

Ora che hai monitorato il tuo comportamento alimentare in risposta alle emozioni, crea una “classifica” inserendo al 1° posto l’emozione più intensa e più difficoltosa da tollerare per te e scrivendo di seguito tutte le altre emozioni fino ad arrivare alla meno impattante sulla tua alimentazione. Per essere il più accurato possibile, controlla ciò che hai scritto sulle schede di monitoraggio compilate in fase 1.

1. _____ (l’emozione più difficile da sopportare);
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
 6. _____
- ..._____ (l’emozione che potrei sostenere anche senza cibo)