



## MENNYIRE STABIL AZ ABSZTINENCIÁM?

### ELLENŐRZŐ KÉRDÉSSOR ÉS ÍRÁSBELI FELADAT

Használd naponta ezt az eszközt, hogy stabilan tartsd az absztinenciádat.  
Használható gyűlések és workshopok témájaként.

#### Ellenőrző kérdéssor

- 1) Absztinens voltam ma?
- 2) Imádkoztam és meditáltam ma?
- 3) Az egészséges testsúlyom elérésén vagy megtartásán dolgozom?
- 4) A Felsőbb Erőmre támaszkodva vagyok ma absztinens?
- 5) Támogatja az absztinenciám megtartását az, amit éppen most teszek?
- 6) Ha problémákkal szembesülök, megkérdezem másoktól, hogy ők hogyan csinálják?
- 7) Kerestem ma a kapcsolatot OA-s társakkal?
- 8) Hátatelt voltam ma?
- 9) Megterveztem, hogy mit fogok ma enni?
- 10) Segítettem ma valaki másnak?
- 11) Volt mára az absztinenciát segítő cselekvési tervem?
- 12) Van szponzorom és dolgozom vele a Lépéseken?

#### Írásbeli feladat

- 1) Mit jelent számomra a kényszeres evés?
- 2) Mely ételek és evéssel kapcsolatos kényszeres magatartásformák váltják ki nálam a túlevést?
- 3) Félek absztinenssé válni? Ha igen, miért?
- 4) Miért tartom fontosnak az absztinenciát?
- 5) Mit teszek azért, hogy abbahagyjam a kényszeres evést?
- 6) Milyen Lépéseket teszek annak érdekében, hogy minden körülmények között absztinens maradjak?
- 7) Mi a különbség az absztinencia és az étkezési terv között?
- 8) Mit teszek azért, hogy megőrizzem az absztinenciámat, és hogy elérjem vagy megtartsam egészséges testsúlyomat?
- 9) Hogy kezdem a napomat annak érdekében, hogy absztinens maradjak?
- 10) Mely Eszközöket használom rendszeresen?
- 11) Hogyan tudja az életminőségemet javítani a tartós absztinencia?
- 12) Milyen szerepet tölt be ma az étel az életemben?