



אקט איזון אכילה רגשית

1. מודעות

- א. למטרות שלי
- ב. מילול: "מתעורר בי החשק ל..."
- ג. כימות: כמה חזק החשק מ - 1 עד 9

2. השהייה וחזרה לעצמי

- א. שחרור מתח שרירי מיותר
- ב. 3 נשימות עמוקות
- ג. לחזור לנשימה טבעית

3. חקירה והתמודדות עם הגורם לתשוקה

4. להימנע מאכילה (בלי להרגיש דיכוי עצמי ורעב נפשי)

או

לאכול (בלי אשמה, בהנאה ובמידה)

5. שמות ולמידה לעתיד