Woche 4

Emotionales Essen: Selbstfürsorge + Gewohnheiten

Wenn du nicht auf deine Bedürfnisse achtest, kann emotionales Essen ein Weg sein, um dich zu nähren.

Achte auf dich und übernimm die Verantwortung für deine Selbstfürsorge.

Stell dir jeden Tag/Morgen die Frage:
Was ist die eine Sache, die ich heute tun kann, damit ich mich um mich selbst kümmere?

Was tut dir gut? Was macht dir Freude?
Überlege, was du für dich selbst tun kannst.

Beantworte dir diese Fragen:

Finde deinen Inneren Frieden und schließe mit der Vergangenheit ab.

Schreibe eine Liste aller negativen Erinnerungen, auch wenn du denkst, sie haben nichts mit dem Essen zu tun. Schreibe dazu, wie sehr dich diese Erinnerung triggert.
(Skala von 10/total - 0/gar nicht)

Neue Gewohnheiten aufbauen

Erstelle eine Liste mit neuen Möglichkeiten, die dir helfen bei der Frage:

Was kann ich statt des Essens tun, um mich genährt zu fühlen?

Tag 22: _____

Tägliche Aufgaben:

- [ ] Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- [ ] Was ist die eine Sache, die ich heute tun muss, um mich um mich zu kümmern? Plane Zeit dafür ein.
- [ ] Klopfe mindestens 10 Minuten, um dein emotionales Essen zu reduzieren
- [ ] Nutze deine neuen Gewohnheiten, um neue Aktivitäten in dein Leben zu integrieren.
- [ ] Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

Platz für deine Gedanken

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Tag 23: _____

Tägliche Aufgaben:

- [ ] Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- [ ] Was ist die eine Sache, die ich heute tun muss, um mich um mich zu kümmern? Plane Zeit dafür ein.
- [ ] Klopfe mindestens 10 Minuten, um dein emotionales Essen zu reduzieren
- [ ] Nutze deine neuen Gewohnheiten, um neue Aktivitäten in dein Leben zu integrieren.
- [ ] Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

Platz für deine Gedanken

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Tag 24: _____

Tägliche Aufgaben:

- [ ] Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- [ ] Was ist die eine Sache, die ich heute tun muss, um mich um mich zu kümmern? Plane Zeit dafür ein.
- [ ] Klopfe mindestens 10 Minuten, um dein emotionales Essen zu reduzieren
- [ ] Nutze deine neuen Gewohnheiten, um neue Aktivitäten in dein Leben zu integrieren.
- [ ] Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

Platz für deine Gedanken

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Tag 25: _____

Tägliche Aufgaben:

- [ ] Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- [ ] Was ist die eine Sache, die ich heute tun muss, um mich um mich zu kümmern? Plane Zeit dafür ein.
- [ ] Klopfe mindestens 10 Minuten, um dein emotionales Essen zu reduzieren
- [ ] Nutze deine neuen Gewohnheiten, um neue Aktivitäten in dein Leben zu integrieren.
- [ ] Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

Platz für deine Gedanken

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Tag 26: _____

Tägliche Aufgaben:

- [ ] Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- [ ] Was ist die eine Sache, die ich heute tun muss, um mich um mich zu kümmern? Plane Zeit dafür ein.
- [ ] Klopfe mindestens 10 Minuten, um dein emotionales Essen zu reduzieren
- [ ] Nutze deine neuen Gewohnheiten, um neue Aktivitäten in dein Leben zu integrieren.
- [ ] Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

Platz für deine Gedanken

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Tag 27: _____

Tägliche Aufgaben:

- [ ] Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- [ ] Was ist die eine Sache, die ich heute tun muss, um mich um mich zu kümmern? Plane Zeit dafür ein.
- [ ] Klopfe mindestens 10 Minuten, um dein emotionales Essen zu reduzieren
- [ ] Nutze deine neuen Gewohnheiten, um neue Aktivitäten in dein Leben zu integrieren.
- [ ] Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

Platz für deine Gedanken

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Tag 28: _____

Tägliche Aufgaben:

- [ ] Visualisiere dein Ziel und das Gefühl für 2 Minuten
- [ ] Was ist die eine Sache, die ich heute tun muss, um mich um mich zu kümmern? Plane Zeit dafür ein.
- [ ] Klopfe mindestens 10 Minuten, um dein emotionales Essen zu reduzieren
- [ ] Nutze deine neuen Gewohnheiten, um neue Aktivitäten in dein Leben zu integrieren.
- [ ] Klopfe vor dem Essen, wenn es dir hilft

Platz für deine Gedanken

Übrigens: Klopfe immer, wenn du Heißhunger auf etwas hast.
Wenn du es anschließend noch essen möchtest, ist das ok.

Woche 4:
Erfolge, Misserfolge, Gedanken