

## **Lęk**

1. Jakie sytuacje budzą Twój lęk?
2. Jakiego rodzaju doznania na poziomie ciała towarzyszą lękowi?
3. Jakiego rodzaju doznania emocjonalne towarzyszą lękowi?
4. Jakie myśli towarzyszą lękowi?
5. Czy nazywasz (etykietujesz) pojawiające się odczucia, emocje i myśli związane z lękiem?
6. Czy oceniasz je jako negatywne? A jako pozytywne? Czy starasz się je przeanalizować?
7. Czy racjonalizujesz lęk, próbujesz go sobie wytłumaczyć lub zinterpretować?
8. Czy próbujesz zamknąć się na doświadczenie lęku, wyprzeć je lub unikać sytuacji, w których się pojawia?
9. W jaki sposób radzisz sobie z doznaniem lęku? Czy w jakiś sposób dążysz do ich usunięcia?

## **Znudzenie**

1. Kiedy czujesz się znudzona/znudzony?
2. Jak często się nudzisz?
3. Czy medytacja, relaksacja i pranajama są dla Ciebie nudne?
4. Co dokładnie odczuwasz, gdy się nudzisz?
5. Co zazwyczaj robisz, aby pozbyć się lub zredukować uczucie znudzenia?

## **Ucieczka od trudnych doświadczeń i sytuacji**

1. Od jakich doświadczeń czy sytuacji najczęściej próbujesz uciekać?
2. W jakie aktywności uciekasz (telewizja, facebook, zakupy, spanie, ćwiczenia, czytanie, praca)?
3. Jakie emocje najczęściej Cię motywują do ucieczki od danego doświadczenia czy sytuacji?

## **Interpretowanie i nadawanie znaczenia**

1. Kim jesteś i z czym się identyfikujesz?
2. Czy w jakiś sposób wyjaśniasz sobie swoje trudne doświadczenia (np. trudnym dzieciństwem, brakiem wzorców w jakimś zakresie itp.)?

Ćwiczenie pochodzi od Eliasa Amidona (z moimi drobnymi modyfikacjami)

### **Dlaczego jem?**

Czy jem tylko wtedy, gdy jestem głodna(y)?

Czy jem tylko wtedy, gdy zaplanowałam(em)?

Czy są jakieś myśli, emocje, sytuacje, okoliczności, które sprawiają, że jem jak nie jestem głodna(y)?

Czy zdarza mi się jeść, wtedy gdy powiedziałam(em) sobie, że nie będę? Dlaczego?

### **Kiedy jem?**

Jak często mam ochotę na jedzenie? Dlaczego?

Po czym poznaję, że jestem głodna(y)?

Czy czuję różnicę pomiędzy głodem a ochotą na jedzenie?

(Na tym etapie po praktyce introspekcji można też popracować nad tym jakich strategii użyć, by nie koncentrować myśli na jedzeniu, gdy nie jest się głodnym oraz jak poradzić sobie z emocjami, myślami czy innymi czynnikami, które sprawiają, że jemy, gdy nie jesteśmy głodni.)

### **Co jem?**

Co jadam na co dzień?

Co spożywam, gdy jem napędzana(y) emocjami?

Czy czuję poczucie winy przy jedzeniu lub po posiłku?

Czy obawiam się utraty kontroli przy jedzeniu w ogóle lub przy niektórych produktach?

Co czuję musząc zrezygnować z niektórych produktów, np. ze względów zdrowotnych?

### **W jakich okolicznościach jem?**

Czy jem, gdy moja uwaga jest rozproszona?

Czy jem szybko, nie skupiając się na smaku jedzenia czy odwrotnie – celebрую, rozsmakowuję się w jedzeniu? Czy w zaciszu domowym spożywam posiłki w ten sam sposób jak w miejscach publicznych?

### **Ile jem?**

Jak się czuję, gdy skończę jeść? Czy lubię to uczucie?

Czy czuję się zobowiązana(y) do zjedzenia wszystkiego z talerza?

Jakie emocje i sytuacje powodują, że się przejadam?

### **Gdzie inwestuję energię z posiłków?**

Czy jestem aktywna(y) fizycznie?

Jak się czuję z ruchem, z ćwiczeniami?

Czy używam ćwiczeń jako kary za jedzenie lub przejedzenie się?

Czy używam ćwiczeń jako czegoś, czym mam zasłużyć na jedzenie?

Pytania (z moimi bardzo drobnymi modyfikacjami) pochodzą od dr Michelle May