



Astinenza Forte

Checklist e Esercizio di Scrittura

Usa questo utile strumento per aiutarti a mantenere una astinenza forte e intatta. Puoi anche usarlo come argomento di discussione negli incontri e nei workshop

CHECKLIST (lista di controllo)

- 1) Sono stato/a astinente oggi ?
- 2) Ho pregato e meditato oggi ?
- 3) Sto mantenendo o cercando di mantenere un peso sano per me ?
- 4) Mi sono affidata al PS per essere o rimanere astinente oggi ?
- 5) Ciò che sto facendo sta funzionando per me per rimanere astinente ?
- 6) Se sto avendo problemi ho chiesto a qualcuno cosa sta facendo per risolverlo ?
- 7) Ho fatto una chiamata a qualche membro OA oggi ?
- 8) Ho avuto un comportamento di gratitudine oggi ?
- 9) Ho fatto il mio piano alimentare oggi ?
- 10) Ho aiutato qualcun altro oggi ?
- 11) Ho fatto un piano d'azione corretto per rimanere astinente oggi ?
- 12) Ho uno sponsor e sto lavorando con lui/lei sui Passi ?

Esercizi di Scrittura

- 1) Cosa significa per me mangiare in modo compulsivo ?
- 2) Quali cibi e comportamenti alimentari compulsivi scatenano la compulsione ?
- 3) Ho paura di raggiungere l'astinenza e se sì, perchè ?
- 4) Perchè penso che l'astinenza sia importante ?
- 5) Cosa faccio per smettere di mangiare in modo compulsivo ?
- 6) Quali Passi compio per rimanere astinente in tutte le circostanze ?
- 7) Quale è la differenza tra astinenza e piano alimentare ?
- 8) Quali azioni intraprendo per mantenere la mia astinenza e raggiungere o mantenere un peso corporeo sano ?
- 9) Che azioni compio al mattino per astenermi dal mangiare compulsivo e dai comportamenti alimentari compulsivi ?
- 10) Quali strumenti utilizzo regolarmente ?
- 11) Come la mia astinenza migliora la qualità della mia vita ?
- 12) Che posto occupa il cibo nella mia vita oggi ?