

DOMANDE SULL'ASTINENZA

1. **La definizione di astinenza** è l'azione di astenersi dal mangiare compulsivo e dai comportamenti compulsivi col cibo. Il recupero spirituale, emotivo e fisico è il risultato di vivere secondo il programma dei 12 passi di Overeaters Anonymous. Che cos'è il mangiare compulsivo per te? Che cosa sono i comportamenti compulsivi col cibo per te e come puoi evitarli?
2. **Impegno di astinenza.** Che cosa puoi fare solo per oggi per aiutarti ad essere astinente? Che genere di impegno sei disposto a prenderti con qualcun altro?
3. **Lavoro sui passi.** Stai lavorando sui passi? Esamina come i passi ti possono aiutare ad essere astinente.
4. **Piano alimentare.** Che cosa funziona per te e perché? SUGGERIMENTI. 3 pasti al giorno senza niente in mezzo. Un piano in cui si pesa e misura. Seguire un piano del tuo medico/nutrizionista. Pregare prima di mangiare. Fare un piano per la giornata in anticipo. Comunicare ciò che hai mangiato alla fine del giorno. Scrivere ogni cosa che mangi. Mangiare con qualcun altro. Mangiare da solo. ALTRO.
5. **Potere Superiore.** Com'è la tua relazione con il tuo Potere Superiore? Come può aiutarti il tuo PS con il cibo?
6. **Immagine corporea e peso.** Ti ritrovi ossessionato dal tuo peso e dalla tua immagine corporea (Quanto spesso ti pesi?)? Quale sarebbe un piano sano per te per quanto riguarda la tua immagine corporea e il tuo peso?
7. **C'è di più in un piano alimentare** di ciò che semplicemente mangi: dove, quando, quanto, con chi, stare seduti o in piedi, quanto velocemente mangi, il tipo di scenario del posto (piatti, argenteria, tovaglia, ecc.), il genere e il volume della musica, se leggi, ascolti la radio, guardi la Tv mentre mangi o mangi nella tua macchina. Quali scelte ti aiuterebbero a diventare o rimanere astinente?
8. **Immagina di apprezzare un pasto astinente.** Come sarebbe (Che cosa mangeresti, dove e con chi) ? Come ti senti a mangiare il tuo pasto astinente?
9. **Piano d'azione HALT:** Perché è importante non diventare troppo affamati, arrabbiati, soli o stanchi? Che cosa puoi fare per prenderti cura di te stesso (che non sia cibo) quando diventi troppo affamato, troppo arrabbiato, troppo solo o troppo stanco?
10. **L'importanza di uno sponsor.** Come può aiutarti il tuo sponsor con l'astinenza? Come può aiutarti il tuo sponsor con il tuo piano alimentare?
11. **Il valore del servizio.** Il fare servizio come può aiutarti a rimanere astinente? Fai un esempio di quando il servizio ti ha aiutato.
12. **L'importanza delle riunioni.** Perché l'andare alle riunioni ti aiuta a rimanere astinente? Fai un esempio di quando l'andare a una riunione ti ha aiutato a rimanere astinente.
13. **La stabilità della scrittura.** Come puoi usare la scrittura per aiutarti a rimanere astinente? Condividi l'esperienza sull'uso della scrittura per rimanere astinente.
14. **Letteratura.** Come puoi usare la letteratura per rimanere astinente? Che letteratura hai usato per aiutarti a rimanere astinente?
15. **IL TUO piano alimentare.** Di cosa hai bisogno per attenerti al tuo piano? Qual è la tua resistenza? Che cosa puoi fare per aumentare la tua disponibilità a creare un piano?

16. **Comunicazione.** Come puoi usare il telefono e altre forme di comunicazione per aiutarti a rimanere astinente?
17. **Anonimato.** Praticare l'anonimato ti può aiutare a rimanere astinente? Condividi un'esperienza in cui l'anonimato ti ha aiutato a rimanere astinente. (Pensa alla riservatezza e ai principi al di sopra delle personalità)
18. **Per oggi.** Che cosa puoi pianificare per diventare/rimanere astinente oggi?
19. **Piano di prevenzione dei comportamenti compulsivi col cibo.** Che cosa puoi fare per mantenere la tua astinenza (quando sei affamato e non è ora di mangiare, o quando hai un forte desiderio di cibo extra, o quando ti vuoi lasciar morire di fame)? Crea una lista di azioni che puoi intraprendere: per esempio, uscire dalla cucina, fare una telefonata, pregare, andare a fare una passeggiata, scrivere, ecc.
20. **Situazioni grilletto e abbuffate.** Fai una lista dei tuoi cibi da abbuffata e delle situazioni grilletto (mangiare quello che c'è, ristoranti, panetterie, riunioni familiari, ecc.). Qual è il miglior modo per te per affrontare ognuno dei tuoi cibi compulsivi e situazioni grilletto affinché tu possa rimanere astinente?