

DZIENNIK GŁODU

DZIEŃ I DATA: _____

www.emocjepro.pl

Co? Gdzie? Kiedy? Z kim?	Co przeszło mi przez głowę tuż zanim poczułam/em głód (myśl/obraz)? Co było w tym najgorsze?	Jaką Emocję Czułam/ Em? Co Czułam/Em W Ciele? Gdzie To Czułam/ Em?	Siła Głodu? 0-100%	Alternatywne, Bardziej Zrównoważone Myśli, Oraz Metody Radzenia Sobie
PRZYKŁAD: sroda wieczór. W domu z partnerem, leżymy w łóżku, mówi: „nie podobasz mi się w tej koszuli”	Krytykuje mnie, uważa mnie za grubą, brzydką. Jestem gruba i beznadziejna i głupia, nienawidzę siebie, muszę się najeść.	zraniona, smutna, czuję głód w brzuchu i ból ciężar na piersi.	80%	Mówię sobie: mogę wytrzymać jakiś czas. Poszłam na półgodzinny spacer, odczucie głodu mi przeszło. Potem byłam z siebie dumna.