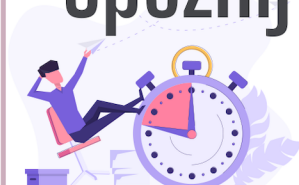
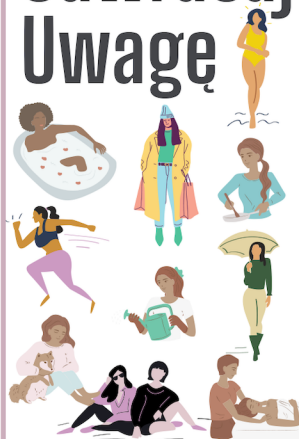



# 3 x 0: Opóźnij, Odwracaj uwagę, Określ się

Użyj tego arkusza kiedy chcesz poradzić sobie z głodem/impulsem który prowadzi cię do zachowań problemowych/uzależnień. Uzupełnij arkusz, a potem czytaj go kiedy odczuwasz głód/impuls.

<h2>Opóźnij</h2> 	<p>Opóźnij decyzję poddania się impulsom/głodom na jakiś określony czas – 5, 10, 30 czy 60 minut. To uczucie przeminie! (badania mówią, że głód trwa maksymalnie 30 minut jeśli go nie nakręcamy)</p> <p>Opóźnię swoją decyzję o _____ minut</p>
--	--

<h2>Odwracaj Uwagę</h2> 	<p>Zrób coś co zajmie twoje myśli i na czym skupisz swoją uwagę. Być może warto zaangażować się w jakiś wysiłek fizyczny by głód/impuls się wypalił.</p> <p>Co mogę zrobić i przez jaki czas:</p>
--	---

<h2>Określ się</h2> 	<p>Po tym wyznaczonym uprzednio czasie, zdecyduj NIE robić tego do czego zmusza cię głód/impuls (niezdrowe zachowania/nałóg/uzależnienie które chcesz wyeliminować ze swojego życia. Przypomnij sobie o wszystkich...</p> <p>Plusy nie zrobienia tego:</p>
<p>Minusy zrobienia tego:</p> <p>Powody dlaczego chcę przestać:</p> <p>Moje życiowe cele:</p>	