

*Sådan...*

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

**VÆGTLØS**

HER ER DIN FØRSTE BONUS

**TRIGGERE**

INDHOLD I DENNE ØVELSE:

Del 1 – Trigger Adfærd

Del 2 – Trigger Tanker

Del 3 – Trigger Følelser

Del 4 – Trigger Situationer

Del 5 – Trigger Mennesker

**FORMÅL MED DENNE ØVELSE:**

Hvad trigger dig ud i gammel adfærd og gamle mønstre?

Bevidsthed på dine triggere er utrolig vigtig når du ønsker at skabe forandring i dit liv. Med bevidsthed på hvad, hvornår, hvordan og hvorfor – kan vi nemlig begynde vores forebyggende arbejde som i sidste ende gør at det er DIG der bestemmer og ikke autopiloten der slår til i en given situation.



HØR AUDIO

Lav nu øvelsen herunder.

Vi starter med at lave en ærlig liste om følgende punkter.

## Trigger Adfærd

Her er nogle eksempler fra andre overspisere. Din liste kan være anderledes / mere specifik, du ved bedst selv hvor du bliver trigget.

- At spise indtil vi er propmætte.
- Stringent kontrol med kalorier til vi bliver svage.
- Spise alt på tallerkenen op (og evt. også på andres).
- At æde vores mad og typisk være færdig før alle andre.
- Gemme vores mad, samle mad sammen i skjul for at kunne spise mere.
- Check dameblade og nettet for nye kure, vægttabsprogrammer og før/efter billeder.
- Spise fordi det er gratis eller fordi nogen har "lavet maden til os".
- Spise for at fejre noget eller fordi det giver og trøst i svære perioder af stress eller tristhed.
- Behov for at holde vores mund i gang med at tygge.
- At spise på bestemte tidspunkter eller ved bestemte begivenheder hvorvidt vi er sultne eller ej.
- At tvinge den uønskede mad ud ved hjælp af stringente diæter, slankekure, laksativer, opkastninger eller overdreven træning.
- Spise direkte fra bøtten.
- Spise stående op.
- Spise foran tv'et.
- Forstyrret tænkning om mad der leder til periodisk udsultning.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Trigger Tanker

Hvilke tanker aktiverer din overspisning? Din liste kan være anderledes / mere specifik, du ved bedst selv hvor du bliver trigget.

- Det er synd for mig
- Livet er hårdt
- Jeg kan heller ikke finde ud af noget
- De andre er meget bedre stillet end mig
- De andre er dumme
- Jeg er svag
- Jeg har gjort det mega godt så fortjener jeg...
- Der er ikke nogen der skal bestemme om jeg må...

---

---

---

---

---

---

---

---

# Trigger Følelser

Hvilke følelser aktiverer din overspisning?

Vær selektiv og specifik. Vælg dem der VIRKELIG kan stikke af med dig.

- Ensomhed
- Kedsomhed
- Utryghed
- Vrede
- Stolthed
- Begejstring
- Selvmedlidenhed
- Der er ikke nogen der skal bestemme om jeg må...

---

---

---

---

---

---

---

---

## Trigger Situationer

Hvilke situationer kan aktivere uhensigtsmæssige mønster for dig?

Din liste kan være anderledes / mere specifik, du ved bedst selv hvor du bliver trigget.

- Når jeg er alene hjemme om aftenen
- Kommer ikke i ordentlig tid i seng
- Føler mig overrulet eller afvist på arbejde
- Oplever at jeg ikke bliver hørt / respekteret
- Til middag hos svigerfamilien og måden de kommunikerer på
- Når mit barn er ked af det og kræver ekstra af mig

---

---

---

---

---

---

---

---

## Trigger Mennesker

Prøv at læg mærke til om samvær med visse mennesker ender med at du går hjem og overspiser? Eller samværet/oplevelsen flere dage eller uger senere kulminerer i en reaktion.

Din liste kan være anderledes / mere specifik, du ved bedst selv hvor du bliver trigget.

- Mor
- Far
- Børn
- Søster
- Bedste veninde
- Forældrene fra klassen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Sådan...*

TAGER DU MAGTEN FRA MADEN

# VÆGTLØS