

IZZOVI PREHRANSKA PRAVILA

1. del

Kognitivna vedenjska terapija je eden od načinov kako lahko analiziraš in preurediš misli in pravila povezana s hrano. Pomaga ti prepoznati nepravilne misli, jih preoblikovati, kar v končni fazi vpliva na tvoje vedenje.

Začneš z opazovanjem svojih misli in razmislekom ali je ta misel razumna, smiselna. Ali če je nerazumna, nesmiselna in napačna.

Enkrat ko prepoznaš nelogično, nesmiselno misel, jo nadomesti z logično, smiselno mislijo.

Pomagaj si s preteklimi izkušnjami, ki ti bodo pomagale določiti ali je tvoja misel resnična in pravilna ter če je imela zate korist.

Pomagaj si s spodnjim primerom:

Neresnična misel (kognitivno popačenje):

Nikoli ne bi smela jesti ogljikovih hidratov, tudi če si jih neizmerno želim.

Vprašaj se:

Ali res ne bi smela nikoli jesti ogljikovih hidratov?

Ali se mi dogaja, da vsak dan vseeno jem ogljikove hidrate?

Kako se počutim tekom dneva če ne jem ogljikovih hidratov?

Nadomesti misel s pomočjo preteklih izkušenj:

Moje izkušnje mi pravijo, da če preko dneva ne jem dovolj ogljikovih hidratov, imam zvečer zelo malo energije in se pogosto prenajem z ogljikovimi hidrati kot so piškoti, bonboni, peciva, kruh in čips.

Razmisli, kako tvoje spremenjeno vedenje vpliva na tvoje počutje:

Ker sem preko dneva v svoje obroke dodala ogljikove hidrate, se je večerno prenejdanje prenehalo. Tekom dneva se veliko bolje počutim.

Zdaj si na vrsti ti: preoblikuj neresnične misli s pomočjo preteklih izkušenj

Neresnična misel:

Postavi si vprašanja:

Preoblikovana misel glede na tvoje pretekle izkušnje:

Razmislek:
