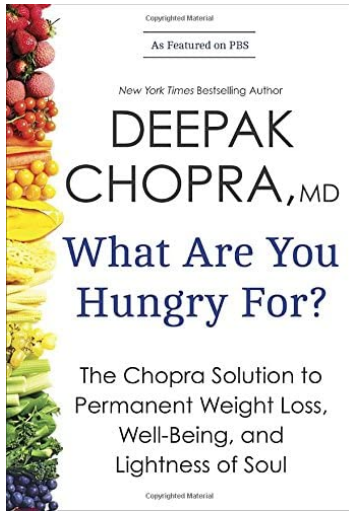


الأكل العاطفي و المشاعر



إيمان الجعفري
Transformational Coach

كلنا أمهات



**تجدين بعض من الأسئلة أدناه تم تحضيرها
من قبل الأخصائية إيمان الجعفري وبناءً
على كتاب "إلى ماذا أنت حقاً جائع"**

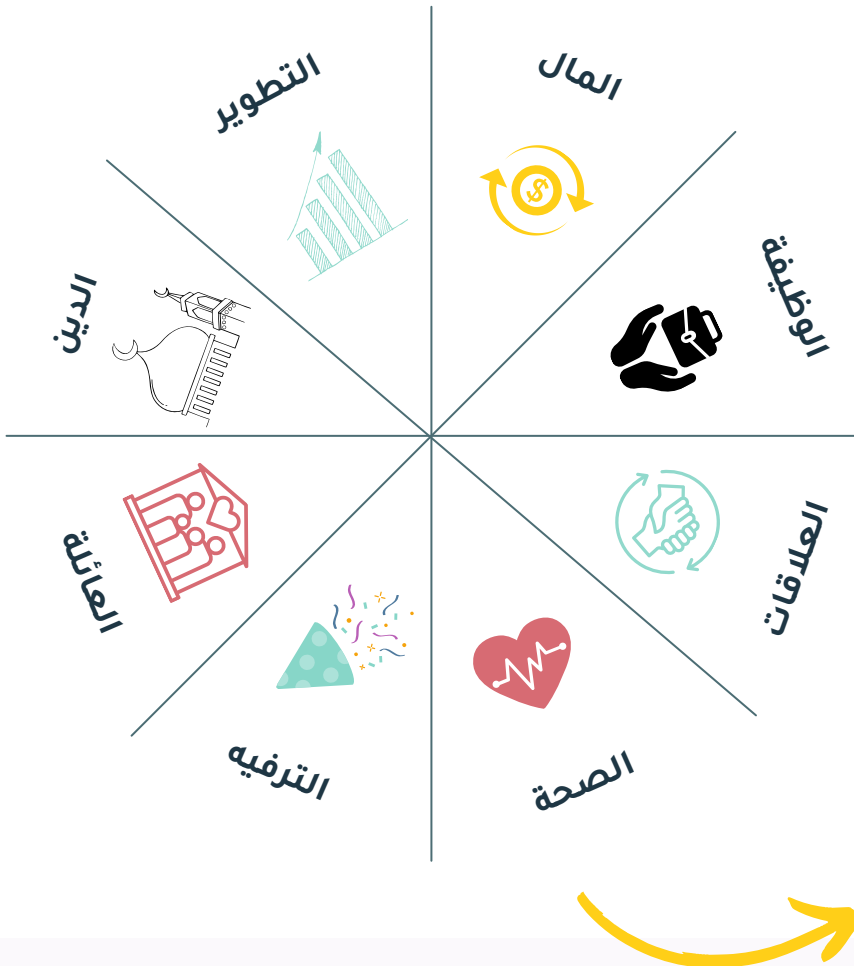
لا	نعم	
		هل تتناولين الطعام أكثر من العادة إذا كنت تعاني من الإجهاد والتوتر والضغطات النفسية؟
		1. هل تستمتعين بالأكل سرّاً ولوحده أكثر من الأكل أمام الجميع؟
		هل تتناولين الطعام حتى مع عدم شعورك بالجوع؟
		هل الأكل يشعرك بحالة نفسية أفضل ويساعد في تهدئتك؟
		هل تأكلين عند شعورك بالحزن أو الملل والفراغ أو الاكتئاب؟
		هل تكافئين نفسك عندما تنجزين أمراً ما بالطعام؟
		هل تريحين نفسك بعد التعب والمجهود (بعد نوم الأطفال وأعباء الأمومة) بتناول الطعام؟
		هل تعشرين بالضعف حين تجدين الطعام أمامك؟ ولا تملكين القدرة على قول "لا" أمام الطعام؟
		هل تشعرين بأنك قليلة الصبر عندما الجوع ولا تستطيعين الانتظار؟

	هل تأكلين حد الشعور بالتخمة والامتلاء؟
	هل تشعرين بالذنب بعد الأكل أو بمشاعر غير مريحة لأنك أكلت كثيراً؟
	هل تجوعين فجأة ودون سابق إنذار؟
	هل تشتهين أنواعاً معينة من الطعام ذو نكهات قوية واضحة ومحددة؟
	هل تصفين نفسك بـ FOODY محبة لكل أنواع الطعام؟
	هل تجدين صعوبة في الخروج لمكان ما دون تناول طعام؟ أو تربطين الإحساس بالمتعة بتناول الطعام؟

إذا كانت إجابتك نعم على ثلاث أسئلة أو أكثر أنت تعاني من الأكل العاطفي

كيف تصفين حياتك؟

- ضعي دائرة داخل كل جانب من جوانب حياتك داخل العجل بشكل يعكس رضاك عنها.
- مثلاً ضعي دائرة في الجانب المهني أو المالي بالقرب من الوسط والمنطقة المركز للدلالة على عدم رضاك وبعيداً عن المركز للدلالة على رضاك. إن كنت شبه راضية ارسمي الدائرة في المنطقة الوسطى.
- اوصلي الدوائر التي رسمتها لتري شكل العجل النهائي الخاص بحياتك.
- حددي نقاط "عدم الرضا" والجوانب التي تحتاجين لتطويرها وتوصلي مرحلة الاتزان.



سيظهر العجل بهذا الشكل بالنهاية

