

Att känna sig fet och att känna sig ful

Så fort tanken ”jag är fet” eller någon annan liknande tanke dyker upp ska du skriva ner den på ett papper. Gör det till en vana att föreställa dig ett frågetecken som dyker upp. Så fort du ”känner att du är fet” ska du skriva ner det och föreställa dig ett stort frågetecken som ritas i din hjärna. Det ska vara så stort att det täcker hela hjärnan.

Det du kan göra är att ta reda på följande saker när du märker att den här typen av tankar/känslor dyker upp hos dig.

Skriv ner tanken:.....

.....

Vad utlöste tanken?.....

.....

Vad är grundkänslan?.....

.....

Vad meddelar tanken?.....

.....

Vad gör jag med tanken respektive känslan?.....

.....

Vad väljer jag att göra nu?.....

.....