

Zvládání výjimečných situací

Zadání: V předchozím úkolu jste si měli možnost vytvořit určité strategie, jak pracovat s podněty, které vás vybízejí ke konzumaci potravin „nad plán“. Jsou to tedy situace, kdy nemáte hlad, ale jídlo nebo událost vás ovládne a jíte, aniž byste si to mnohdy uvědomovali.

Zkuste využít sebezpozorování k tomu, abyste si tyto okamžiky uvědomovali a učili se strategiím, jak je dobře zvládat. Pokud taková situace nastane a zvládnete ji, запиšte si do připraveného záznamového archu, o jakou situaci šlo a jakou strategii jste pro její zvládnutí použili. Jestliže nastane situace, kterou nezvládnete, запиšte si jí také a zkuste vymyslet, co byste příště v podobné chvíli mohli udělat jinak. Úspěchem bude, když se podaří navýšit počet zvládnutých situací.

Nezvládnuté situace		
Den/Čas	Popis situace	Strategie, jak by šlo situaci příště zvládnout lépe – co jiného mohu udělat?

Zvládnuté situace		
Den/Čas	Popis situace	Popis strategie, jak jsem danou situaci zvládl/a.