ZÁZNAMOVÝ ARCH

Jídlo z nudy a jeho zvládnutí

Zadání: Jak jsme naznačili výše, tento tip na úkol se bude věnovat „jídlu z nudy", resp. sledování okamžiků, kdy člověk sní jídlo, které neměl vůbec v plánu, protože zrovna neměl „co na práci". Vrátíme se nyní tak trochu do prosincové kapitoly, kde se v rámci úkolu sledovaly situace, kdy nemáte hlad, ale neovládnete se a jíte, aniž byste si to mnohdy uvědomovali.

Zkuste využít podobnou techniku a pozorujte, kdy dochází k jídlu z nudy, a učte se strategiím, jak je dobře zvládat. Pokud taková situace nastane a zvládnete ji, zapište si do připraveného záznamového archu, o jakou situaci šlo a jakou strategii jste pro její zvládnutí použili. Jestliže nastane situace, kterou nezvládnete, zapište si ji také a zkuste vymyslet, co byste příště v podobné chvíli mohli udělat jinak. Úspěchem bude, když se podaří navýšit počet zvládnutých situací. (Jestliže jste se věnovali podobnému úkolu v páté kapitole, lze jistě využít i některé strategie zvládání, na které jste si již přišli.) .

V první tabulce si zapisujte, jaké situace u vás vyvolávají potřebu jíst z nudy. Do druhého sloupečku si napište, jak jste danou situaci zvládli, jakou jste použili strategii. V druhé tabulce si pak můžete zaznamenávat, kolikrát se vám podařilo jídlu z nudy odolat.

Datum	Čas	Popis situace - nudím se	Jak jsem to zvládl/a?	Pokud nezvládl/a jak případně zvládnout v budoucnu

ZÁZNAMOVÝ ARCH

Den	Použití	Den	Použití
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○