

Aprendendo com a Compulsão

Apesar do sentimento de frustração após um episódio de compulsão, a situação pode ser uma experiência poderosa para refletirmos e tirarmos aprendizados sobre ela.

Nome: _____ Data: _____

Antes

- O que me parece ter sido o gatilho para a compulsão?

- Eu estava vulnerável porque estava:

☐ com muita fome ☐ muito estressado ☐ muito atarefado ☐ muito cansado

- Eu estava com expectativas não realistas?

☐ Não ☐ Sim: _____

- Tive pensamentos negativos automáticos?

☐ Não ☐ Sim: _____

- Tive uma necessidade que não pôde ser atendida no momento?

☐ Me permitir fazer uma pausa ou “tirar uma soneca”

☐ Estabelecer limites no trabalho, com amigos e/ou família.

☐ Me permitir dizer “não” ☐ Outro: _____

Durante

- Eu me mantive presente e conectado com essa experiência (a compulsão)?

☐ Não ☐ Sim

- Saboreei todas as mordidas/garfadas?

☐ Não ☐ Sim

- Em algum momento percebi que a comida não estava saborosa/boa?

☐ Não ☐ Sim

Depois

- O que eu poderia ter feito diferente?

- O que eu posso fazer diferente em uma próxima situação?

☐ Respeitar minha vulnerabilidade ☐ Dizer “não” ☐ Dormir bem

☐ Mudar de ambiente ☐ Garantir minha saciedade ao longo do dia

☐ Outro(s): _____