

# 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): \_\_\_\_\_