

# DIT MØNSTER

## Bliv bevidst og kend dine trigger

Denne øvelse er VIGTIG

Det er nogle spørgsmål der skal sidde på din rygrad og som du skal stille dig selv fra nu af.

Du skal lære dig selv at kende og begynde at opdage hvorfor og hvornår du gør som du gør.

Det skal hjælpe dig med at stoppe op og ikke altid bare handle/spise på automatik.

Du skal have en ny bevidsthed, der gerne skal hjælpe dig til at tage nogle bedre beslutninger i samspil med hvad du ellers lærer i løbet af de næste lydfiler.

## ØVELSEN

---

Hver gang:

- Du får lyst til noget sødt.
- Får lyst til at spise noget uden for de planlagte hovedmåltider
- Går rundt med en udefinerbar konstant sult
- Får lyst til en ekstra portion

Så spørger du dig selv:

- Er jeg i rød (dvs. har jeg travlt, stresset, føler jeg mig overloadet, presset, lang dag)
- Er jeg træt (dvs. enten af at være i rød eller fordi jeg ikke har sovet nok)
- Er jeg sulten (dvs. er du reelt sulten og din krop har behov for mad eller er det træthed, rød overload – tænk på f.eks. en rugbrødsfad eller noget andet du ok godt kan lide som ikke er din absolutte livret, hvis du er i tvivl om du reelt er sulten. Har du lyst til dette, er du nok sulten)
- Er jeg frustreret, trist, vred el. lign?