



Episódio de exagero

O que você estava sentindo naquele momento?

- cansaço
- tristeza
- raiva
- tédio
- ansiedade
- outro:

Consegue identificar qual situação te levou a buscar pela comida?

Quais alimentos você comeu?

Esses alimentos te lembram algo? Uma época, um momento, uma pessoa...

Qual palavra descreveria melhor esses alimentos e essas memórias?

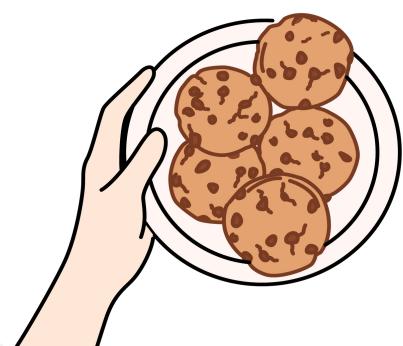
- conforto
- saudade
- companhia
- desejo
- amor
- outro:

Quais pensamentos você relaciona a esses alimentos?

- “não posso comê-los, pois vou engordar”
- “vou comer só mais hoje e, a partir de amanhã, não vou comer mais”
- “só essa comida é capaz de me confortar”
- “queria tanto comer isso todos os dias, mas sei que não posso”
- “eu sou um fracasso por não conseguir me controlar”
- “agora que já comi um pouquinho, vou comer até acabar”
- outro:

Por que você escolheu esses alimentos?

O que mais, além da comida, pode te trazer o conforto que você buscava?



De quais outras formas é possível lidar com emoções que te fizeram buscar pela comida?

O que você se propõe a fazer, se essa sensação te afligir novamente?