

5-5-5-5-5 CVIČENÍ

Cítíš, že často propadáš emočnímu jezení? Vyhní se mu tím, že si sestavíš svůj vlastní plán. Sepiš si 5 strategií pro každou kategorii. Pověš si list na rizikové místo, kde ho budeš mít před očima např. lednice, kuchyně, skříňka s nezdravostmi.

5 aktivit, které mě relaxují:

5 aktivit, které mě rozptýlí:

5 míst, kde se cítím v bezpečí (postel, zahrada, houpačka):

5 lidí, se kterými se mohu spojit, když se necítím dobře:

5 věcí, které mě fyzicky uvolní (ledový obklad, tma, pohodlné oblečení):
