



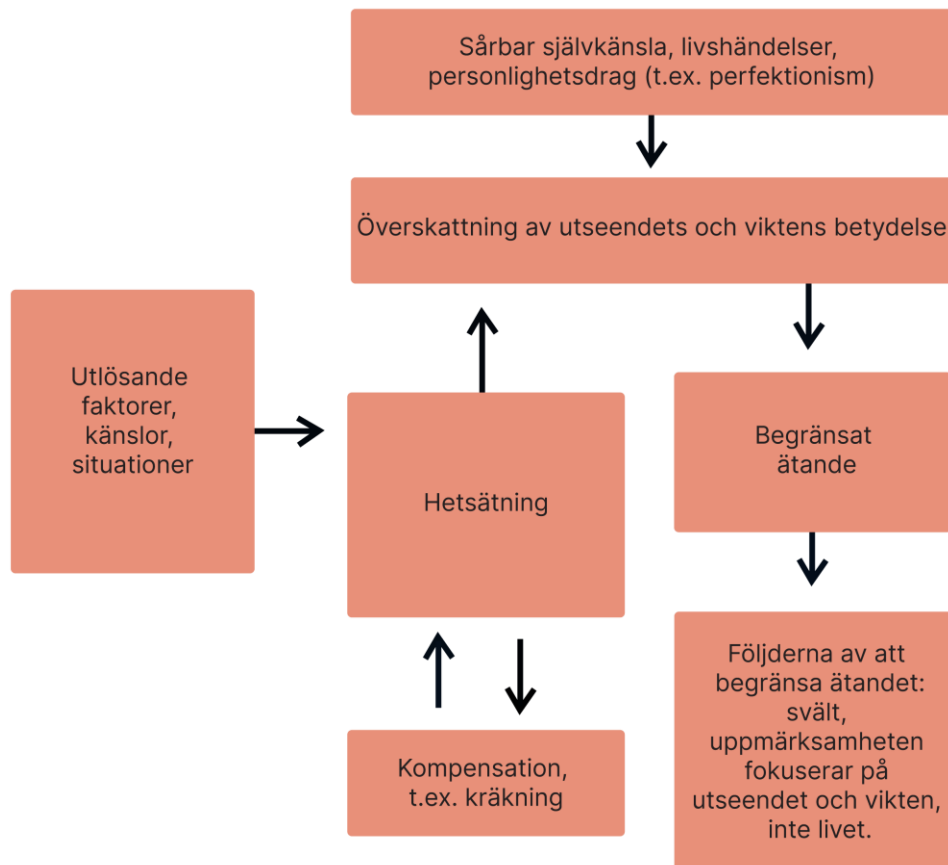
## Övning: Min symtomcirkel

### Mål

Du förstår vad som ligger bakom dina symtom. Du observerar hur symtomen bildar en cirkel som upprätthåller sig själv.

### Anvisning

Fundera på cirkeln med ätrelaterade symtom som beskrivs nedan. Fundera på hur din cirkel är uppbyggd. Känner du igen några riskfaktorer? Känner du igen några utlösande faktorer? Märker du hur hetsätningen/begränsningen påverkar varandra, eller hur begränsningen påverkar ditt liv?





## Vad gjorde du för iakttagelser?

Vilka saker i just ditt liv har bidragit till problemen med ätandet och kroppsuppfattningen? Vilka är de saker som du kan påverka i cirkeln?