



Övning: Svåra känslor, förhållande till kroppen och ätande

Mål

Du förstår förhållandet mellan ditt ätande och dina känslor.

Anvisning

Läs frågan i uppgiften och fundera på svaret för din situation.

Fundera en stund på hur känslor, ätande och kroppsuppfattningen relaterar till varandra för din del.

Ätrelaterade symtom är ofta förknippade med försök att handskas med svåra känslor.