

”Måbra” kompassen

Hej igen!

Här kommer frågor som du behöver ställa dig för att återanknyta dig till din viktoperation. Men även för att komma underfund med vad som med tiden har förändrats på din väg som viktoopererad.

Du har nu förstått att i grunden handlar det om att där finns något som vid något tillfälle har fått dig ur balans och fått dig att tappat ditt fokus. Vad det handlar om får du svar på genom att ställa dig dessa frågor och att ge dig tid för att undersöka svaren du kommer fram till.

Ställ dig gärna frågan flera gånger för att inte stanna vid det första svaret som dyker upp i ditt sinne och som oftast bara motsvarar en liten del av problemet. Fortsätt därför att fråga dig ”varför” ända tills du har kommit fram till roten av problemet!

Med hjälp av frågorna kommer du även att se vad du har tappat bort med tiden och vad du nu behöver förbättra eller förändra för att komma igång igen. Lösningarna ligger i dina egna svar på frågorna!

När du återfår ditt fokus så kan du lättare knyta ihop tråden igen till din viktoperation! Svaren på frågorna blir grunden för din nya ”måbra” kompass som hjälper dig upp på vägen igen!

Lycka till!

Vänligen Tina

Återblick på vad du gjorde då!

Vad gjorde du när allt fungerade som bäst efter din viktoperation?

Hur såg dina levnadsvanor ut och hur fick du ihop vardagspusslet med mat, jobb och andra aktiviteter?

Hur organiserade du dig för att få ihop en fungerande matdag?

Vad och hur åt du då, vilka matval gjorde du och vad prioriterade du i ditt ätande?

Hade du en bra dagsplanering för dina mellanmål som gjorde att du inte tappade bort dem, hur såg den ut?

Vilka nya vanor hade du byggt upp och som hjälpte dig att känna av den här positiva "måbra" känsla efter din viktoperation?

Var du mer fysisk aktivitet och i så fall med vad?

Var låg ditt fokus efter operationen och hur stark var din motivation för att lyckas?

Återupplev din "måbra" känsla igen!

Hur kändes det när allt fungerade som bäst för dig!

Hur mådde du generellt sätt:

- *Fysiskt*
- *Mentalt*
- *Känslomässigt*

Hur kändes det i din kropp och vad förändrades till det bättre efter operationen?

Hur stark var din motivation för att genomföra de förändringar som din viktoperation automatiskt medförde?

Vad har du bevarat av dem idag?

När du ställer dig de här frågorna så kommer det säkert att trigga upp andra frågor så anteckna dem gärna här nedanför!

Mina egna frågor:

Mina slutsatser: