# EROON MAKEANHIMOSTA

## VERKKOKURSSI

## TYÖKIRJA 1

*Lupausten Portaat*

# Tervetuloa!

Tervetuloa Eroon makeanhimosta -verkkokurssin ensimmäisen työkirjasi pariin.

## Hei olen Virpi

Autan sinua saamaan niskaotteen makeanhimosta, jotta makeanhimo ei vie iloasi tai energiaasi.

Saamiesi työkalujen avulla voit taltuttaa makeanhimon voimaa ja parantaa omaa hyvinvointiasi.

Kiitos, että latasit tämän työkirjan.

Tee työkirja ajatuksella ja käytä siihen tarvitsemasi aika.

Mikäli tarvitset apua tai sinulla on kysyttävää, voit jättää kysymyksesi Ajankohtaista- osion kautta.

Virpi

# Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

- Kirjaa tilanteita, jotka liittyvät hellyyden tai kosketuksen tarpeeseen ja saavat sinut kääntymään makeiden herkkujen pariin.

- Kirjaa tilanteita, jotka liittyvät suruun.

# Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

- Kirjaa tilanteita, jotka liittyvät iloon.

- Kirjaa tilanteita, jotka liittyvät ihmissuhteisiin? Kirjaa myös tunteita, jotka liittyvät ihmissuhteisiin.

# Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

- Kirjaa tilanteita, jotka liittyvät pettymyksiin.

- Kirjaa tilanteita ja tunteita, jotka liittyvät elämässä oleviin haasteisiin ja ongelmiin?

# Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

- Kirjaa tilanteita ja tunteita, jotka liittyvät terveyteen.

- Kirjaa tilanteita ja tunteita, jotka liittyvät nykyiseen elämäntilanteeseen.

# Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

- Kirjaa tilanteita ja tunteita, jotka liittyvät osaamiseen.

- Kirjaa tilanteita ja tunteita, jotka liittyvät siihen, miten suhtaudut itseesi.

# Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

- Kirjaa tilanteita ja tunteita, jotka liittyvät ulkonäköösi ja siihen, miten näet itsesi tällä hetkellä.

- Kirjaa tilanteita ja tunteita, jotka liittyvät stressiin ja kiireeseen.

# Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

- Kirjaa tilanteita, jotka liittyvät väsymykseen.

- Kirjaa tilanteita, jotka liittyvät hyväksynnän tai arvostuksen tunteeseen.

# Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

- Kirjaa tilanteita, jotka liittyvät kiukkuun tai ärtymykseen.

- Kirjaa tilanteita, jotka liittyvät esim. masentuneeseen, ilottomaan tai tyytymättömään olotilaan.

# Mihin asioihin makeanhimo liittyy omassa elämässäsi?

- Kirjaa tilanteita ja tunteita, jotka liittyvät perjantai-iltaan, saunailtaan, vapaapäivään, lomaan...

- Kirjaa tilanteista, jotka liittyvät itsesi palkitsemiseen.

# Muistiinpanot

Päiväys

# Muistiinpanot

Päiväys