



**OVEREATERS  
ANONYMOUS®**

**АНОНИМНЫЕ  
ОБЖОРЫ**

## **Устойчивое воздержание Контрольные вопросы и письменное упражнение**

**Используйте эти вопросы ежедневно, чтобы строго соблюдать воздержанность в еде.  
Их также можно использовать для проведения собраний и семинаров.**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ**

- 1) В воздержании ли я сегодня?
- 2) Посвящал(а) ли я сегодня время молитве и медитации?
- 3) Поддерживаю ли я здоровый вес или работаю над его достижением?
- 4) Полагался(ась) ли я сегодня на Высшую Силу для соблюдения воздержанности в еде?
- 5) То, что я делаю сейчас, помогает мне воздерживаться в еде?
- 6) Если у меня есть проблемы, спросил(а) ли я еще кого-то, что он(она) делает в таких ситуациях?
- 7) Звонил(а) ли я сегодня кому-нибудь из АО?
- 8) Было ли у меня сегодня чувство благодарности?
- 9) Планировал(а) ли я свою еду сегодня?
- 10) Помог(ла) ли я сегодня кому-то еще?
- 11) Был ли у меня план действий для соблюдения воздержания?
- 12) Есть ли у меня спонсор, и работаю ли я с ним по шагам?

### **ПИСЬМЕННОЕ УПРАЖНЕНИЕ**

- 1) Что означает для меня компульсивное переедание?
- 2) Какая пища и привычки питания приводят к компульсивному перееданию?
- 3) Боюсь ли я обрести воздержание и, если да, то почему?
- 4) Почему я считаю, что важно воздерживаться в еде?
- 5) Что я делаю, чтобы прекратить компульсивное переедание?
- 6) Какие Шаги я делаю, чтобы воздерживаться при любых обстоятельствах?
- 7) В чем отличие воздержания от плана питания?
- 8) Какие действия я предпринимаю для соблюдения воздержания, достижения и сохранения здорового веса?
- 9) Как я начинаю свой день, чтобы воздерживаться от компульсивного переедания и компульсивных привычек питания?
- 10) Какими программные инструменты я пользуюсь регулярно?
- 11) Как воздержание улучшает качество моей жизни?
- 12) Какое место занимает еда в моей жизни сегодня?