



ANNA KUPRYJANIUK

FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Psychoterapeuta: mgr Anna Kupryjaniuk

Data: .....

### ANOREXIA NERVOSA- ĆWICZENIA

Ćwiczenie 1. Dokończ zdania:

CHCĘ WYZDROWIEĆ

PONIEWAŻ.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ODZYSKIWANIE WAGI OZNACZA DLA MNIE, ŻE

.....  
.....  
.....  
.....

KIEDY BĘDĘ ZDROWA BĘDĘ

MOGŁA.....  
.....  
.....  
.....

Ćwiczenie 2. Napisz list do anoreksji przyjaciółki.

Ćwiczenie 3. Napisz list do anoreksji wroga.





**ANNA KUPRYJANIUK**  
FULL OF INSPIRATION JOURNEY

Ćwiczenie 5. Jakie problemy z odżywianiem mogą wpłynąć na moje przyszłe plany?  
Uprzejmie proszę o uzupełnienie tabeli.

<b>Powody by nadal było tak jak jest</b>	<b>Powody by coś zmienić</b>
Przykład: Czuję, że mam kontrolę	Przykład: Chce mieć w przyszłości dziecko

Moje uwagi/ refleksje:

.....  
.....  
.....

Emocje podczas wypełniania tabeli:

.....  
.....  
.....