


DZIENNICZEK OBSERWACJI

Zamień lupę krytyka na **spojrzenie odkrywcy**. Spoglądaj na siebie z łagodnością, troską i ciekawością – jak na kogoś, kogo naprawdę lubisz i z kim z ciekawością wyruszasz w nową, fascynującą podróż 🌱

Dzień	Godzina	Co jadłam? Ile? *1	Gdzie, z kim jadłam? *2	Emocje? Myśli? *3	Impuls do jedzenia? *4
					

- 1. Co jadłam? Ile?** – co dokładnie zjadłaś (np. owsianka z owocami, kanapka z serem). Jeśli chcesz, możesz dopisać orientacyjnie ilość (np. 1 miska, 2 kromki, kilka kostek czekolady). Nie jest to obowiązkowe.
- 2. Gdzie, z kim jadłam?** – miejsce i towarzystwo (np. w domu przy stole, w pracy przy komputerze, sama, z rodziną).
- 3. Emocje? Myśli?** – co czułaś w trakcie lub po jedzeniu; co pojawiło się w głowie (np. spokój, napięcie, „należało mi się”, „nie powinnam tyle jeść”).
- 4. Impuls do jedzenia?** – co skłoniło Cię do sięgnięcia po jedzenie (np. głód, pora dnia, zapach, nuda, stres, ktoś zaproponował, rutyna).