

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR[®] -certified/licensed

Planering för en sockerfri vecka

Planera:

Mat för veckan

Fysisk aktivitet

Möten (12-steg eller andra)

Andra viktiga punkter

Dag	Mina vanliga aktiviteter	Risksituationer/ VS/ Åtgärder
Måndag		
Tisdag		
Onsdag		
Torsdag		
Fredag		
Lördag		
Söndag		

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergsschmidt.com

strandbergannica@gmail.com

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR® -certified/licensed

“This is a simple program for complicated people”

“Gör det enkelt”

Mina 5 viktigaste verktyg just nu är:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Detta ingår INTE i min plan (mat/ beteende/aktivitet mm):

Mina viktigaste beslut nu: (glöm inte lösningar)

Mitt nätverk/möte/grupp är:

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergschmidt.com

strandbergannica@gmail.com

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR[®] -certified/licensed

Jag har beslutat att: **välj minst 3...**

- ☐ Skaffa sponsor
- ☐ Göra en SUGAR
- ☐ Gå behandling
- ☐ Sömnräning
- ☐ Göra 28 dagars andningsövningen
- ☐ Läs följande bok/böcker _____
- ☐ Utföra en fysisk aktivitet dagligen
- ☐ Berätta för följande personer om mina Risksituationer & Varningssignaler

- ☐ Berätta för följande personer om min sjukdom

- ☐ Skriva dagbok
- ☐ Skriva matdagbok
- ☐ Vara uthållig
- ☐ Vad som än händer berätta ärligt för: _____

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergschmidt.com

strandbergannica@gmail.com

Food For Addicts – Fueled with Primeval Power

Annica Strandberg - Schmidt

Addiction Specialist, Breathinginstructor, HAM-certified, SUGAR[®] -certified/licensed

- ☐ **Ha tålamod**
- ☐ **Aktivt arbeta på att verkligen tycka om mig själv.**
- ☐ **Stärka min självkänsla**
- ☐ **Be**
- ☐ **Använda God Can!**
- ☐ **Se min Röda Hund som en trotsig egotrippad 2 åring som ej går att förhandla med.**
- ☐ **Acceptera att delar av min självkritik är sann, men inte såga mig själv för det.**
- ☐ **Inte beröva mig själv utan byta ut till att belöna mig själv**
- ☐ **Ta en dag i taget**
- ☐ **Sätta upp lappar hemma, be någon påminna mig om: _____**
- ☐ **Aldrig ge upp....**
- ☐ **Övrigt:**

Cell; +46 (0)730 52 70 67

www.annicastrandbergsschmidt.com

strandbergannica@gmail.com