

Hur starkt påverkad är du av dina bantningstankar ?

Kort sagt!

En viktooperation och bantningstankar går inte ihop utan ställer bara till problem!

Jag har upptäckt att många problemsituationer efter en viktkirurgi, har ofta en relation till kvarvarande bantningstankar. Tankar som börjar dyka upp igen av någon orsak eller tankar som kanske aldrig riktigt har försvunnit med tiden!

Vad handlar det egentligen om?

Bantningstankar eller bantningstänk är precis vad ordet säger, ett sätt att tänka som är inprogrammerat i din minnesbank sedan lång tid tillbaka. Dessutom är de oftast starkt ihopkopplade med jobbiga känslor som skuld, skam eller att känna sig misslyckad.

När du som viktoopererad upplever en snarlik problemsituation som innan operationen, så triggas dessa tankesabotörer igång snabbt som blixten!

Du hinner inte tänka efter!

Problemet är bara att orsakerna bakom är nu inte desamma och går inte heller att lösa på samma sätt som tidigare! Därför är det så viktigt att du försöker bli av med dessa bråkstakar innan de gör livet surt för dig igen!

Hur då kanske du undrar!

Bantningstankar försvinner tyvärr inte av sig själva! De gömmer sig på en omedveten nivå djupt inne i din "minnesbank" och du behöver aktivt jobba bort dem. För att göra det så kan det vara bra att först undersöka vilka bantningstankar du har kvar än idag och hur starkt påverkad du är av dem!

Det ska du nu få testa!

Så här gör du!

Här nedför tar jag upp några vanligt bantningstänk som lätt triggas igång även långt efter en viktkirurgi. Bantningstankar finns det gott om så jag har även lämnat plats åt dig för att fylla på med dina egna bantningstankar som du fortfarande brottas med!

- **Stanna upp och ge dig tid att tänka igenom påståendet eller frågan här nedanför!**
- **Kryssa för eller ringa in siffran som passar bäst för dig!**
 - 1** - inte alls
 - 2** - då och då
 - 3** - regelbundet
 - 4** - väldigt ofta
 - 5** - hel tiden

- **Därefter utvärdera du dina svar!**

Den här övningen kan vara både utmanande och överraskande! Att ”mäta” en upplevelse ger dig en konkret bild över hur påverkad du egentligen är av gamla bantningstankar eller inte! Men stämmer det överens med vad du själv upplever det som? Det kommer du nu att upptäcka!

Lycka till!

Brotts du fortfarande med bantningstankar?

- 1** - *inte alls*
- 2** - *då och då*
- 3** - *regelbundet*
- 4** - *väldigt ofta*
- 5** - *hel tiden*

Är du rädd för att ställa dig på vågen?

- 1** - *inte alls*
- 2** - *då och då*
- 3** - *regelbundet*
- 4** - *väldigt ofta*
- 5** - *hel tiden*

Reagerar du med obehag om vågen pekar uppåt även om det handlar om mindre än 1 kg?

- 1** - *inte alls*
- 2** - *då och då*
- 3** - *regelbundet*
- 4** - *väldigt ofta*
- 5** - *hel tiden*

Om din viktnedgång stannar av, känns det eller associerar du det med ett misslyckande?

- 1** - *inte alls*
- 2** - *då och då*
- 3** - *regelbundet*
- 4** - *väldigt ofta*
- 5** - *hel tiden*

Jämför du din viktnedgång med andra viktopererade personers viktresultat?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Känner du rädsla för att din viktoperation inte kommer att fungera för dig?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Tänker du "nu behöver jag banta igen" när du ökar i vikt?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Tänker du att "ju mindre jag äter desto snabbare går jag ner i vikt"?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Kopplar du ihop att "äta lite med ofta" med "ohälsosamt småätande"?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Känner du rädsla för att "förstöra din viktoperation" om du tillåter dig något extra?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Väljer du lättprodukter för att få i dig mindre kalorier?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Tänker du att "bara jag är viktopererad så blir jag äntligen fri från mina viktproblem"

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Blir du rädd och tror att du har misslyckats när du känner av sug eller sötsug igen?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Får du dåligt samvete när du äter något som du förr klassade som "förbjudet"?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Har du inställningen; "bara jag uppnår min målvikt så är jag klar"?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Har du tendens att hoppa över måltider och att prioritera andra saker än att äta?

- 1** - inte alls
- 2** - då och då
- 3** - regelbundet
- 4** - väldigt ofta
- 5** - hel tiden

Här kan du fylla på med andra bantningstankar och fortsätter på samma sätt som ovan!

1:

2:

3:

4:

5:

6:

Utvärdera dina svar!

Antal frågeställning svarat med siffra 1:

Antal frågeställning svarat med siffra 2 eller 3:

Antal frågeställning svarat med siffra 4 eller 5:

Har du angett siffran 1:

Då har du kommit en bra bit på vägen!

Dina bantningstankar kanske finns kvar men även om de dyker upp då och då så klarar du av att hantera dem på rätt sätt! Sakta men säkert kommer de att försvinna ur ditt liv och på så sätt har du äntligen satt en punkt på din gamla vikthistoria.

Bravo du är nästan framme!

Har du angett en siffra 2 eller 3:

Då har du kommit en bra bit på vägen men behöver jobba vidare med dina bantningstankar. Du behöver vara vaksam så fort de dyker upp, ifrågasätta varför du tänker eller göra så här och att medvetet välja andra lösningar. Du är fortfarande i en aktiv fas då du behöver jobba vidare med dina bantningstankar.

Släpp inte taget för tidigt!

Har du angett siffran 4 eller 5:

Då är det ett tecken på att du kanske inte har hunnit eller kunnat göra dig av med dina bantningstankar ännu. Gör du inte något åt situationen nu, så är risken stor för att gamla ovanor och beteenden snart smyger sig tillbaka och med allt vad det innebär. Men kom ihåg! Det är aldrig för sent för att göra förändringar, viktoopererad är du för livet ut!

Hugg tag i situationen redan idag!

Vad känner du inför ditt testresultat?

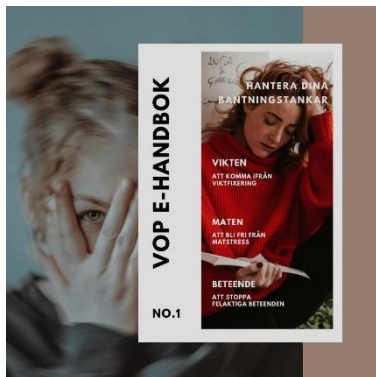
Mina egna anteckningar:

Vi sammanfattar!

Sitter du nu med flera bantningstankar och inte vet riktigt hur du ska hantera dem. Då kan jag rekommendera dig min **Handbok "Hantera din bantningstankar!"** 25 sidor och 13 vanliga bantningstankar som dyker upp efter en viktkirurgi!

Jag tar upp flera av situationerna här ovanför, förklarar varför de uppstår, vilka konsekvenser det får samt hur du hanterar dem. En värdefull teknik som du tar med dig för framtiden!

Pris är 175 kr för dig!



Du hittar Handboken på VOP såklart!

Direktlänk: <https://viktoopererad.se/vop-guide-nr-1-bantningstankar/>

Jag önskar dig lycka till och jag hoppas att vi ses snart igen!



Vänligen Tina

*Kost- & Hälso pedagog – Mat & ätbeteende
Grundare till VOP
www.viktoopererad.se*