



Sinulla on keinot, yhdessä löydämme ne!

Paino- ja laihdutushistoria ja mitä siitä voi oppia

Joskus on syytä katsoa peräpeiliin. Kun tavoitteena on pysyvä painonhallinta, on hyödyksi pohtia myös paino- ja laihdutushistoriaa. Menneisyydestä voidaan ottaa oppia tähän hetkeen ja vaikuttaa tulevaan. On asioita, jotka kannattaa suoraan toistaa ja on asioita, joita kannattaa visusti välttää. Painohistoriasta voi nähdä painon yhteyden elämänvaiheisiin ja mielialaan, mikä voi auttaa nyt kun mietit pysyvää muutosta. Paino- ja laihdutushistoriastasi voi oppia paljon ja sen avulla voit ymmärtää itseäsi ja toimintaasi ja toisaalta tehdä tällä kertaa asioita toisin.

Tähän harjoitukseen tarvitset A4 paperin ja erivärisiä kyniä. Kirjaamalla asioita eriväreillä, auttaa se hahmottamaan kuvaa paremmin. Toki voit tehdä harjoituksen myös yhdellä värillä.

Piirrä vaakatasossa olevaan paperiin aikajana. Kirjaa janalle ensin elämäsi käännekohdat, merkittävät asiat aikajärjestyksessä. Piirrä sitten painon vaihtelusi ja mahdolliset laihdutuksesi. Pysähdy miettimään tilanteita, joissa paino on merkittävästi muuttunut suuntaan tai toiseen. Mihin elämänvaiheeseen ne ovat liittyneet ja onko elämässä samaan aikaan tapahtunut jotain merkittävää. Tutki myös vaiheita, jolloin paino on pysynyt samassa, mitä silloin elämäsi kuului tai mitä teit silloin. Käytä harjoitukseen riittävästi aikaa ja tarvittaessa palaa harjoitukseen.