

ئی اف تی و تناسب اندام

این فایل رایگان است و فروش آن به هر نحوی مجاز نیست.

به سفر به اعماق درون ناخودآگاهتان خوش آمدید.

من نازنین سخاوتی هستم. لایف کوچ و درمانگر. دارای مدرک ACC مربیگری (کوچینگ) از فدراسیون بین المللی کوچینگ آمریکا. از سال ۱۳۷۷ با مقوله های خودشناسی و خودیاری آشنا شدم و تاکنون در زمینه های مختلف خودآگاهی، رشد و موفقیت، تحقیق و مطالعه داشته ام. تجربه ۷۰۰ ساعت کوچینگ با مراجعان مختلفی را داشته ام که توصیه نامه برخی از آنها در سایت شخصی ام : lifepazel.ir موجود است.

کوچ رشد و تحول فردی و سازمانی هستم و تخصص من در تغییر باورها و کشف تعهدات ناخودآگاه و رشد فردی در زمینه های مختلف زندگی است.

این پرسشنامه برای کشف باورهای غلط شما در زمینه تناسب اندام طراحی شده است. بعد از این پرسشنامه من می توانم به شما کمک کنم تا این باورها را تغییر دهید.

روش مورد استفاده من برای تغییر باورها ئی اف تی است. فایل های آموزشی را می توانید با ترجمه آقای فروغمند در سایت (eft.ir) بخوانید. همینطور می توانید برای اطلاعات بیشتر به سایت من : www.lifepazel.ir یا در کانال تلگرامی من <https://t.me/kimiayagar> مراجعه کنید. در صورتی که این پرسشنامه از هر طریقی به دست شما رسیده است می توانید برای استفاده بهتر از آن و تغییر باورهایتان با من تماس بگیرید.

در پر کردن این پرسشنامه خودتان باشید. از نوشتن هیچ چیز منفی تترسید. تمام ذهنیات خود را به روی کاغذ بیاورید. احساس واقعی خود را در لحظه بنویسید. نه آنچه را که در کتابهای راز(!!!) و موفقیت خوانده اید.

۱- باورهای غلطی را که راجبه لاغری دارید روی یک کاغذ بنویسید.

۲- در موقع خوردن چه حسی دارید؟ حرص و ولع؟ گناه؟ می ترسی بقیه همه چیز را بخورند و به شما نرسد؟

۳- از چه چیزهایی در زندگیتان محروم بودید؟

۴- به جز زمان گرسنگی، چه زمانهایی غذا می خورید؟ وقتی خوشحالی؟ وقتی ناراحتی؟

وقتی اضطراب داری؟ وقتی حوصله ات سر رفته است؟ وقتی افسردگی داری؟

۵- چقدر از خوردن لذت می برید؟

۶- آیا از طرف دیگران فردی پذیرفته شده بودی؟ آیا طرد شده ایدی؟

۷- دیدن چه نوع غذا خوردنی در دیگران شما را ناراحت می کند؟

۸- چند بار رژیم گرفته ایدی؟ چند بار موفق بوده ایدی؟ خاطرات رژیم گرفتن را

بنویسید؟

۹- رژیم گرفتن برای شما چه معنی دارد؟

۱۰- وقتی در مورد چاقی و لاغری صحبت می شود چه حسی پیدا می کنید؟ آیا با

زیاد خوردن خودتان را تنبیه می کنید؟

۱۱- از کی چاق شده ایدی؟ آیا در آن زمان اتفاق خاصی افتاد؟ چند وقت است که

درگیر چاقی هستید؟

۱۲- آیا کسی یا چیزی را از دست داده اید که تاثیر بدی روی شما گذاشته باشد؟

خاطرات جدایی و یا مرگ را بنویسید.

۱۳- آیا از دست کسی یا چیزی به شدت عصبانی هستید؟ در مقابل چه چیزی

خشمگین هستید؟

۱۴- چقدر احساس تنهایی می کنید؟ آیا خوراکیها دوست شما هستند؟

۱۵- بعد از خوردن چه حسی دارید؟ بوی غذا چه احساسی را در شما برانگیخته

می کند؟

۱۶- آیا شرایط خاصی مثل اختلال هورمونی، اختلالات متابولیکی، حساسیت و ... در

چاقی شما نقش داشته اند؟

۱۷- آیا چاقی در خانواده شما ارثی است؟ از نظر ظاهری شبیه کدام یک از اعضای

خانواده هستید؟

۱۸- آیا از زمان تولد تا کنون، فرد چاقی را در آشنایان خود میشناسید که خیلی

دوستش دارید؟

۱۹- آیا از زمان تولد تا کنون، فرد لاغری را در آشنایان خود میشناسید که از او

متنفر باشید؟

- ۲۰- در شرایط شغلی و زندگی عاطفی شما چقدر اضطراب وجود دارد؟
- ۲۱- چه نوع غذاهایی را بیشتر دوست دارید؟ آیا به خوراکی خاصی علاقه شدید دارید؟
- ۲۲- آیا به راحتی احساسات خوب و بد خود را بیان می کنید؟
- ۲۳- چقدر از دست خودتان خشمگین هستید؟
- ۲۴- آیا کاری در زندگی کرده اید که بابت آن احساس گناه کنید؟
- ۲۵- چقدر مسئولیت پذیر هستید؟ وقتی مسئولیت های خود را انجام نمی دهید چه حسی دارید؟ مسئولیت چه چیزی و چه کسانی به عهده شماست؟
- ۲۶- آیا از خودتان خجالت می کشید؟ آیا از خودتان و دیگران پنهان می شوید؟
- ۲۷- آیا جلوی آینه راحت هستید؟ آیا به علت چاقی از بودن در جمع خجالت می کشید؟
- ۲۸- لقبهایی که به خودتان می دهید را لیست کنید؟ مثل: ابله/ چاق/ خچل/ کوتوله/ گاو/ خوک و
- ۲۹- در زندگی چقدر احساس امنیت می کنید؟
- ۳۰- آیا از زندگی ناامید شده اید؟ آیا از کار خود نا امید شده اید؟
- ۳۱- من از خوب بودن خسته شده ام می خواهم کمی سرکش باشم. در مورد شما درست است یا غلط؟
- ۳۲- با پرخوری از چه کسی انتقام می گیرید؟ با چه کسی مقابله می کنید؟ از دست چه کسی فرار می کنید؟
- ۳۳- چه کسی شما را قضاوت می کند؟ چه کسی شما را مورد انتقاد قرار می دهد؟
- ۳۴- چگونه بعد از یک روز کاری به خودتان پاداش می دهید؟ بابت یک کار خوب چگونه از خودتان تشکر می کنید؟
- ۳۵- دیگران « همسر، والدین، رئیس و همکاران » چقدر از شما بابت کارهایتان قدردانی می کنند؟
- ۳۶- در مهمانی ها با خوراکی چه برخوردی دارید؟
- ۳۷- آیا مکان و زمان خاصی را به پرخوری می گذرانید؟ آیا می توانید الگویی برای پرخوری خود پیدا کنید؟

- ۳۸- کدام عضو از اعضای بدن شما چاق و مایه خجالت است؟
- ۳۹- در بچگی موقع غذا خوردن مادرتان چه جملاتی را تکرار می کرد؟
- ۴۰- چقدر نگران هستید که در آینده این نوع خوراکی دیگر در دسترس شما نباشد؟
- ۴۱- از دست دادن همیشگی اضافه وزن چه ضرری دارد؟ (زندگی اجتماعی، توجه دیگران، حسادت، توقعات دیگران، جلب توجه جنس مخالف و ...)
- ۴۲- چاق ماندن چه مزیتی برای شما دارد؟ (انتظارات دیگران کم میشه، پول ندارم فعلا که لباس جدید بخرم، احساس ایمنی می کنم اینطوری، عادت کردم بهش و)
- ۴۳- چون پرخور هستم پس فرد بدی هستم. درست غلط
- ۴۴- اگر نگران چاقی نبودید به چه چیزی فکر می کردید؟
- ۴۵- اگر مشکل اضافه وزن نداشتید، چه احساسی پیدا می کردید؟
- ۴۶- خودتان فکر می کنید چرا تا کنون نتوانسته اید از عهده مشکلاتتان بر بیایید؟
- ۴۷- برای کدامیک احساس گناه دارید؟
- صدمه رساندن به بدنم ورزش نکردن خوردن زیاد
- علاقه به خوراکی خاص ناخنک زدن
- پایبند نبودن به رژیم صدمه رساندن به دیگران
- ۴۸- کدام جمله در مورد شما درست است؟
- هرگز موفق نمی شوم من احمقم من بی عرضه ام
- نمی توانم بلد نیستم نمی شود
- استحقاق ندارم اعتماد به نفس ندارم

اگر تمایل دارید در جلسات خصوصی من شرکت کنید یک فایل صوتی ۵ دقیقه ای برای من ضبط کنید و در آن راجه خودتان و اهدافتان و موقعیت فعلیتان برای من توضیح مختصری بدهید. از طریق سایت و ایمیل من با من در تماس باشید.

۱۰ سوال از سوالهای بالا را که بیشترین اهمیت و بار احساسی برای شما داشت را نام ببرید؟ (شماره سوال کافی است)

یک نسخه از جواب این سوالات را نیز برای من بفرستید (با دست خط خوب!)

پیشنهاد می کنم فایل صوتی دوره غیرحضوری لاغری را از این آدرس تهیه و استفاده کنید: [دوره ۳۰ روزه لاغری با ئی اف تی](#)

نام و نام خانوادگی:

سن: شغل:

در حال حاضر از نظر سلامت چه موقعیتی دارید:

هدف شما چیست؟ دقیق توضیح دهید:

نازنین سخاوتی/ کوچ و درمانگر در زمینه تغییر باورها

www.lifepazel.ir