

Bonus
**BUFRE
FØLELSER**

og hvordan du kan
håndtere det



Bufre følelser

1. På hvilken måte bufrer du? Eks mat, alkohol, overdreven shopping o.a.
2. Hvilke emosjoner prøver du å unngå når du bufrer? Eks ensomhet, kjedsomhet, uro, glede, skam, selvforakt o.a.
3. Hvilke tanker er det som skaper disse følelsene? Legg merke til hva du tenker når du føler dette.

Bonus
**BUFRE
FØLELSER**

og hvordan du kan
håndtere det



4. For å stoppe å bufre, må du være villig til å føle ubehagelige emosjoner og gi opp falsk glede som bufringen gir. Er du villig til å gjøre dette?

5. Hva er den negative konsekvensen av å bufre i livet ditt?

6. Hvordan vil du håndtere behovet for å gi etter for bufringen?