

# Sisällys

Aluksi.....	9
-------------	---

## OSA 1

### TUNNESYÖMINEN TUTUKSI

Tunnesyöminen – mitä se on?.....	16
Tunteiden syöminen ja tunteisiin syöminen .....	19
Häiriintynyttä syömistä vai syömishäiriö? .....	25
Harmitonta herkkuttelua vai holtitonta ahmisista? .....	30
Tunnesyömättömyys ja itsensä nälättäminen .....	35
Tunnesyöminen ja ylipaino.....	39
Lihavuus ja paine laihduttaa .....	44
Paino ja lihomisen pelko.....	50
Ajatusansat tunnesyömistä taustalla.....	55
Uskomukset ja tunnesyöminen.....	61
Lapsuuden juuret .....	65

## OSA 2

### OMA SYÖMINEN, OMAT TUNTEET

Tunne syömisesi.....	76
Onko sinun syömisesi ongelma? .....	78
Tunnista sudenkuopat .....	82
Ikuisen laihduttelemisen ansa ja ylensyömistä noidankehä.....	87
Syömistä autopilotilla.....	92
Tapa, himo vai riippuvuus? .....	95
Nälän eri lajit.....	99
Liika kurinalaisuus.....	102
Täydellisyyden tavoittelemisen syömisissä.....	107

<b>Tunne tunteesi</b> .....	110
Tukahdutetut tunteet.....	113
Pakene, taistele, antaudu – tai tutustu.....	116
Tunteiden peruskurssi.....	119
Mielihyvä .....	140
Suru .....	145
Yksinäisyys.....	150
Pettymys .....	153
Syllisyys.....	158
Häpeä.....	162
Viha .....	169
Pelko.....	173
Ahdistus.....	179
Stressi.....	185
Masennus.....	191

### OSA 3

#### SINUIKSI SYÖMISEN JA TUNTEIDEN KANSSA

<b>Mielen esteistä eteenpäin</b> .....	198
<b>Motivaatio ja muutoksen askeleet</b> .....	204
<b>Kohti tasapainoista ruokasuhdetta</b> .....	212
Laihdutteleminen lopettaminen .....	214
Säännöllinen ja riittävä syöminen.....	217
Joustava ja salliva syöminen .....	221
Tietoinen syöminen .....	227
Intuitiivinen syöminen.....	230
Riittävän hyvä syöminen .....	233
<b>Tavoitteena tunteiden sinuttelu</b> .....	236
Havainnoi ja ota etäisyyttä .....	241
Siirry tunteiden syömisestä tunteiden sinuttelemiseen .....	248
Harjoita tunnetaitojasi .....	252
Helpota oloasi .....	258
Vähennä stressiä.....	265

Treenaa tietoisuustaitojasi .....	270
Huolehdi hyvinvoinnistasasi .....	274
Vahvista itsetuntoasi .....	279
Ota itseäsi kädestä, älä niskasta .....	285
Lopeta itsesi haukkuminen .....	289
Opettele olemaan kehossasi .....	293
Elä itsesi näköistä elämää .....	300
Uskaltaudu hakemaan apua .....	306
<b>Lopuksi</b> .....	<b>310</b>
<b>Lähteitä ja lisälukemista</b> .....	<b>312</b>
<b>Liitteet</b> .....	<b>315</b>
Liite 1: Tunnesyömisen syyt .....	315
Liite 2: Syömisrytmi päiväkirja .....	321
Liite 3: Itsehavainnointilomake .....	322
Liite 4: Tunteiden lokikirja .....	323
Liite 5: Tunteiden esiintymistiheyspäiväkirja .....	324
Liite 6: 50 tunnetta ja niiden tarkoitus .....	326
Liite 7: Tunnesanasto .....	328
Liite 8: Miten helpottaa tunnesyömistä – idealista .....	331
Liite 9: Vinkkejä syömisen hallintaan .....	336
Liite 10: Hyvinvointia ja itsen hemmottelua tunnesyömisen tilalle .....	339