

**Susan Peirce Thompson, ph.d.
og Everett Considine**

RESTART

For deg som strever med matarhengighet

Originalens tittel: Rezoom
© 2021 Susan Peirce Thompson
Hay House Inc.

Norsk utgave:
© 2022 Skriptor AS
www.skriptor.no

Oversatt av Lisbeth Kristoffersen
Illustrasjoner: Cinzia Damonte

INNHOLD

KAPITTEL 1

[Illustrasjon 1](#)

KAPITTEL 2

[Illustrasjon 2](#)

KAPITTEL 4

[Illustrasjon 3](#)

[Illustrasjon 4](#)

[Illustrasjon 5](#)

[Illustrasjon 6](#)

KAPITTEL 6

[Illustrasjon 7](#)

[Illustrasjon 8](#)

[Illustrasjon 9](#)

[Illustrasjon 10](#)

[Illustrasjon 11](#)

[Illustrasjon 12](#)

[Illustrasjon 13](#)

[Illustrasjon 14](#)

[Illustrasjon 15](#)

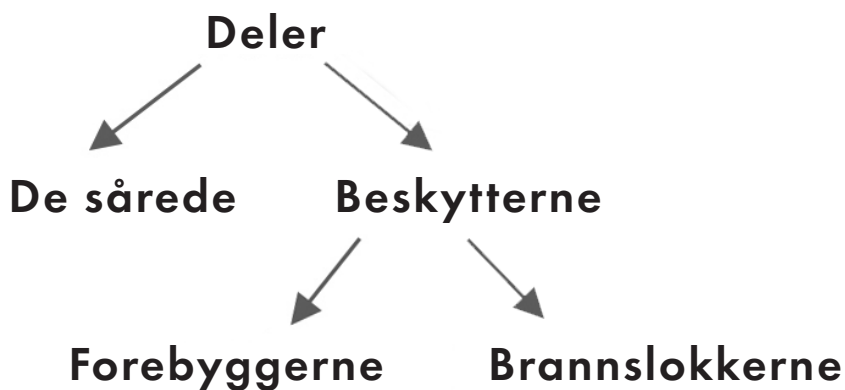
KAPITTEL 7

[Illustrasjon 16](#)

[Illustrasjon 17](#)

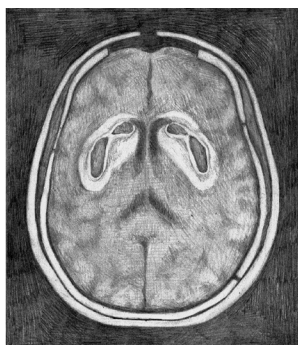
Illustrasjon 1

Side 30 / 00:48:16

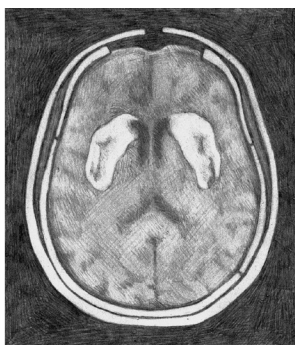


Illustrasjon 2

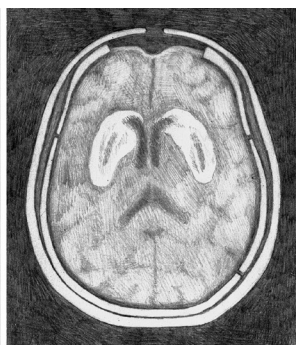
Side 47 / 01:23:49



NORMAL



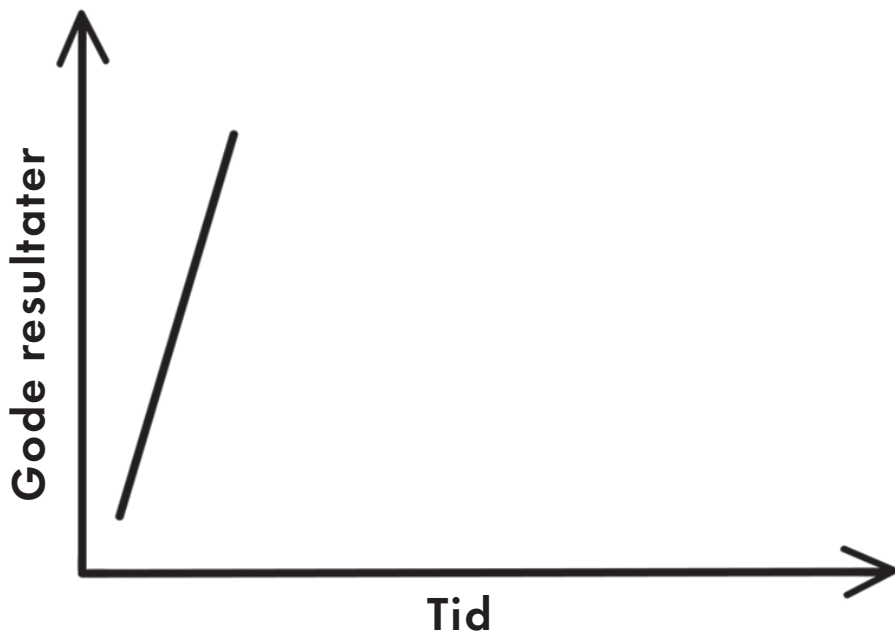
**KOKAIN-
AVHENGIG**



OVERVEKTIG

Illustrasjon 3

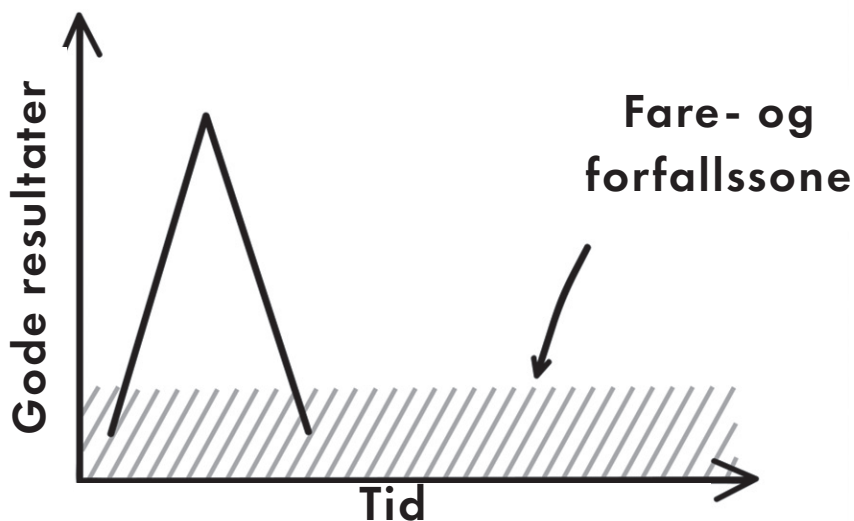
Side 68 / 02:06:09



[tilbake til toppen](#)

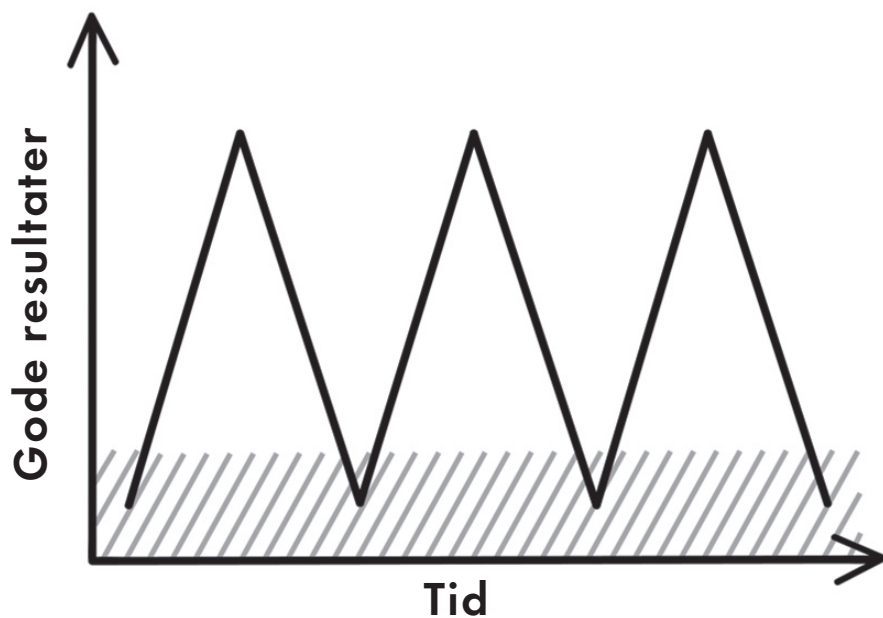
Illustrasjon 4

Side 69 / 02:06:09



Illustrasjon 5

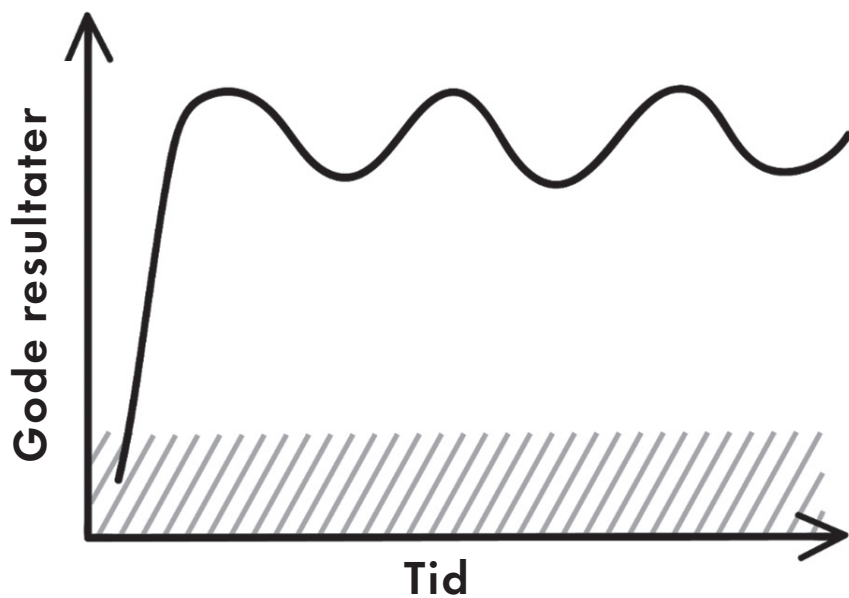
Side 70 / 02:06:09



[tilbake til toppen](#)

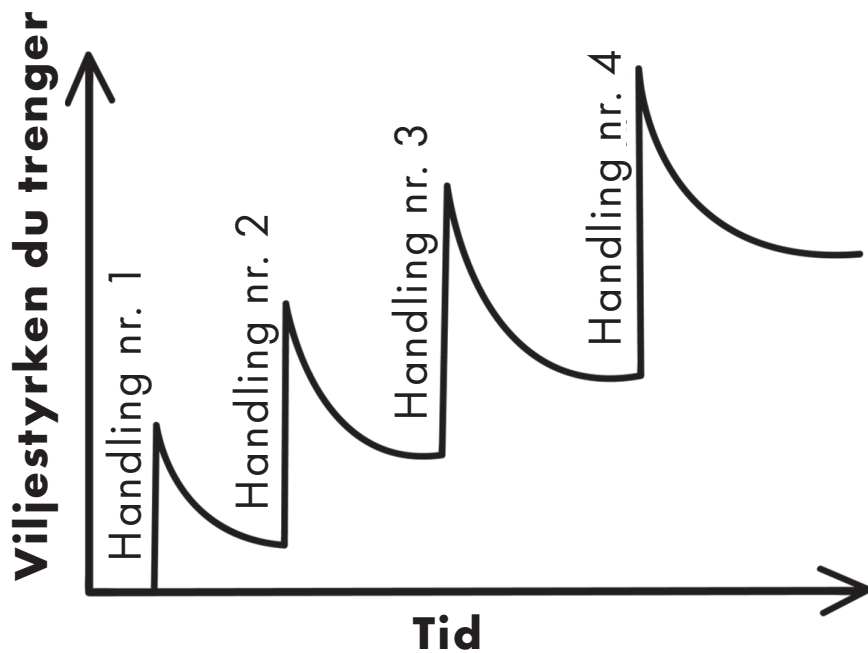
Illustrasjon 6

Side 71 / 02:06:09



Illustrasjon 7

Side 117 / 03:46:37

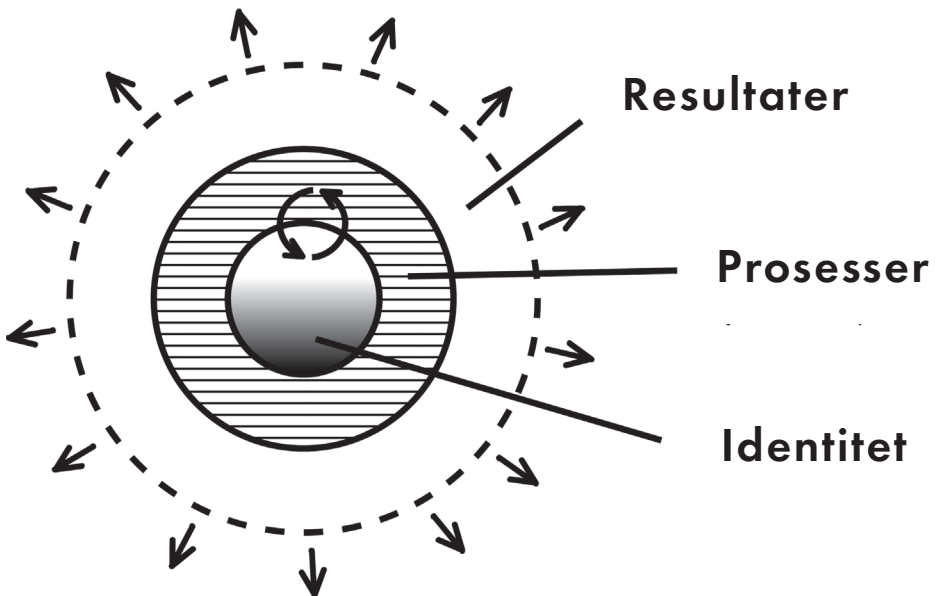


[tilbake til toppen](#)

Illustrasjon 8

Side 118 / 03:49:31

TRE LAG MED ATFERDSENDRINGER



Illustrasjon 9

Side 121 / 03:53:59

Handling → → → Tanker og følelser

Illustrasjon 10

Side 134 / 04:23:06

Du → → → → Guide/sponsor

Illustrasjon 11

Side 134 / 04:23:06

Du → → → → Buddy

Illustrasjon 12

Side 134 / 04:23:06

Buddy → → → → Du

[tilbake til toppen](#)

Illustrasjon 13

Side 147 / 04:52:04

Søn	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør
Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

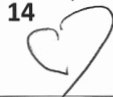
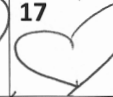
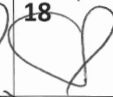
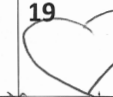
Illustrasjon 14

Side 148 / 04:52:33

Søn	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Illustrasjon 15

Side 149 / 04:53:44

Søn	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør
		1 	2	3	4	5
6	7 	8 	9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 	17 	18 	19 
20 	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Illustrasjon 16

Side 167 / 05:31:43

Telefoneksperimentet

Dato	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
							
Daglig skår 1–10							
Resultat av samtalene							

Illustrasjon 17

Side 171 / 05:39:15

Eksempel på struktur under en mastermindkonferanse

(90 minutter, 4 deltakere)

1. Ønske hverandre velkommen (4 minutter)
2. Gruppelederen spør hvem som ønsker å snakke først den dagen, og hvem som ønsker å snakke som nummer to, nummer tre og nummer fire (1 minutt)
3. Åpningsrunde: Gruppelederen ber hver deltaker fullføre følgende utsagn: (10 minutter)
4. Akkurat nå føler jeg _____
5. Min «seier» denne siste uken var _____
6. Min forpliktelse forrige uke førte til _____
7. Gruppelederen stiller en alarmklokke på 16 minutter, og første deltaker bruker den tiden til å beskrive hvordan vedkommende har hatt det, diskutere eventuelle stressomme eller utfordrende situasjoner

[tilbake til toppen](#)

og få støtte fra de andre deltakerne. Å dele i 10 minutter og sette av 6 minutter til tilbakemeldinger og støtte er en god ordning. Når alarmklokken ringer, er det neste deltakers tur (64 minutter)

8. Avsluttende runde: Gruppelederen ber hver deltaker fullføre følgende utsagn: (8 minutter)

Mitt «utbytte» fra denne ukens samtale er _____

Denne uken forplikter jeg meg til _____ (En deltaker skriver ned disse forpliktelsene og tar vare på dem til neste uke, for det er lett å glemme)

1. Timeplan. Sørg for at alle kan delta på det vanlige møtetidspunktet uken etter, eller finn et alternativ. Velg gruppeleder for den kommende uken (3 minutter)
2. (Alternativ metode: Du kan også la oppgavene gå på omgang, slik at gruppelederopp-gaven og hvem som snakker først og så videre, skifter fra uke til uke. Den som snakket sist forrige uke, kan snakke først neste uke, mens alle andre rykker en plass ned. Gruppelederen er den som snakker sist.)

