

**אסטרטגיות של שליטה:**

1. מודעות למטרה – אס' מנטלית.
2. דיבור פנימי, למשל 10 10 10 התנהגותית - מנטלית
3. אמונות מחזקות ברמת הזהות וברמת ההתנהגות – מנטלית רגשית
4. מחשבות טובות ומחזקות במקום ביקורתיות, כעס ופרפקטיוניזם – טיפוח האהבה העצמית - מנטלית רגשית
5. אימון על זוית ראייה של הבוגר - מנטלית
6. תרגול תרגול אמירת "לא", אי שליחת היד – התנהגותית
7. התמודדות אפקטיבית עם רגשות – לא ללחוץ על הכפתור האוטומטי באופן עקבי – מנטלי התנהגותי
8. זיהוי הדחף בתחילתו והסחת הדעת – מנטלי התנהגותי
9. אכילה מגרשית באופן עקבי, איזון רמות הסוכר בגוף - התנהגותי
10. אכילה מאוזנת בשעות קבועות - התנהגותי
11. התמודדות אפקטיבית עם מחסומים - מנטלי רגשי
12. תחושת מחוייבות, ריכוז ומכוונות למטרה. - מנטלי
13. גומיה, יצירת התניות חדשות - התנהגותי
14. כח המשיכה - מנטלי
15. סיפור אימה, המחיר!!! - מנטלי
16. זיהוי מאכלים מפעילים, ואימון על פרידה התנהגותי מנטלי
17. אימון על כישורי כמנהלת ה"בא לי" – התנהגותי מנטלי
18. יצירת יעד כובש, מוטיבציה והתלהבות - מנטלי
19. התמודדות אפקטיבית עם כשלונות כחלק מתהליך, התאוששות מהירה, דיבור פנימי מעודד - מנטלי רגשי
20. מוכנות לצאת מאיזורי נוחות ולהתמודד!! – מנטלי רגשי
21. התמקדות במטרה – מנטלי
22. אימון על אכילה פיזית בלבד. אין אכילה רגשית!! - התנהגותי
23. 4 שאלות כשעולה הדחף – מה זה יתן לי? איך זה מקדם אותי? איך ארגיש אחרי? למה אני מחוייבת באמת? – התנהגותי
24. מציאת חלופות מגרשיות - התנהגותי
25. אימוץ הרגלים חדשים ועקרונות ברזל – התנהגותי
26. שינוי בדרך החשיבה שלי על עצמי והשליטה בחיי – מנטלי
27. השקעה קבועה בהכנת האוכל שלי, הקפאות, קופסאות וכד' – התנהגותי
28. ערבול (יציאה מהמגרש=דחיה) עימות (מולי אך לא נוגעת) והימנעות (לא מכניסה הביתה.).