

Kwestionariusz przekonań bulimicznych

Poniżej są wymienione różne punkty widzenia i przekonania, które mają ludzie. Przeczytaj dokładnie każde stwierdzenie i zdecyduj, na ile zgadzasz się lub nie zgadzasz z tym stwierdzeniem. Oprzyj swoją odpowiedź na tym, co czujesz, a nie - racjonalnie myślisz, że jest prawdą. Wybierz wartość ze skali 0-100, która najlepiej opisuje to, w co zazwyczaj wierzysz (w co wierzysz przez większość czasu, a niekoniecznie akurat teraz). Wpisz wybraną liczbę w kratkę przed stwierdzeniem.

	1. Nie można mnie kochać.
	2. Jestem bardziej atrakcyjna, gdy moje ciało jest twarde.
	3. Jestem brzydka
	4. Jestem bezużyteczna
	5. Jestem przegrana
	6. Gdy zacznę jeść jedzenie, którego zabrania mi moja dieta, nie jestem zdolna się powstrzymać.
	7. Jeśli mój brzuch stanie się płaski, będę bardziej atrakcyjna.
	8. Jeśli stracę na wadze, będę się bardziej liczyć w świecie.
	9. Jeśli będę jadła desery i słodczy, przybiorę na wadze
	10. Gdy pozostaję głodna, jestem w stanie uchronić się przed utratą kontroli nad jedzeniem i przybraniem na wadze
	11. Jestem samotna
	12. Gdy jem niewłaściwe jedzenie, takie jak: tłuszcze, słodczy, chleb i produkty zbożowe, to one w moim ciele przeobrażają się w tłuszcz.
	13. Nie jestem dobra
	14. Gdybym jadła normalnie, przybrałabym na wadze.
	15. Jeśli jadłabym trzy posiłki dziennie, tak jak inni ludzie, przybrałabym na wadze
	16. Jeśli coś zjem, muszę się tego pozbyć tak szybko, jak to możliwe.
	17. Nie da się mnie lubić.
	18. Jeśli moje biodra będą wąskie, ludzie będą mnie akceptować.
	19. Jeśli stracę na wadze, ludzie będą wobec mnie przyjaźni i chętniej będą chcieli mnie poznać.
	20. Gdy przybieram na wadze, to znaczy, że jestem złą osobą.
	21. Gdy moje uda są szczupłe, to znaczy, że jestem lepszą osobą.
	22. Nie lubię siebie z nadto.
	23. Gdy przybieram na wadze, staję się niczym.
	24. Gdy moje biodra są wąskie, to oznacza, że odniosłam sukces.
	25. Jeśli stracę na wadze, ludzie będą troszczyć się o mnie.
	26. Jeśli kształty mojego ciała będą miały właściwe proporcje, ludzie będą mnie kochać.
	27. Jestem nudna i nieciekawa.
	28. Gdy objadam się i wymiotuję, nie potrafię zachować kontroli.
	29. Jestem głupia.
	30. Nie mogę czuć się dobrze, jeśli nie jestem szczupła.
	31. Jeśli moje siedzenie będzie małe, ludzie będą traktować mnie poważnie.
	32. Tłuste i obwisłe ciało jest obrzydliwe.