Comprendere i mode				
Mode	**In che modo questo mode contribuisce al mio disturbo alimentare (se pertinente)?**	**Quali sono gli stimoli che attivano questo mode nella mia vita?**	**In che modo questo mode minaccia i miei progressi verso la guarigione e il benessere (compreso il sabotarmi velatamente)?**	**Quali sono i segni precoci che mi allertano che questo mode è presente?**
Mode Autoconsolatore Distaccato				
Arreso Compiacente				
Protettore Distaccato/Evitante				
Ipercontrollante				
Altri mode di Coping:				
Bambino Arrabbiato				

Simpson S., Smith E. (2025). *La Schema Therapy per i disturbi dell'alimentazione. Teoria e pratica per setting individuali e di gruppo*. Giovanni Fioriti Editore, Roma.