

EERSTE HULP BIJ EETBUIEN

BONUSMODULE EETBUIEN

BONUSMODULE

1. Richt je aandacht op je ademhaling
2. Loop even weg uit je omgeving, ga wandelen of neem een douche
3. Beantwoord onderstaande vragen:

Waar komt mijn onrust vandaan?

Hoe kan ik op een andere manier met deze onrust omgaan?



Wat is het verschil tussen mijn eetstoornis gedachten en mijn eigen gedachten? Wat wil IK?

EETSTOORNIS:

IK:



Wees lief voor jezelf. Je mag voelen. Je mag in je onrust gaan zitten. Ga het niet uit de weg. En geef jezelf wat jij echt nodig hebt!

Lieve en positieve woorden voor mijzelf:

