

BONUSMODULE EETBUIEN
MODULE 2

BONJUSMODULE

Ben jij op dit moment bepaalde voedingsmiddelen, voedingsgroepen aan het elimineren uit je eetpatroon of heb je bepaalde eetregels, voeding wat je echt niet mag eten? Of heb je hier een verleden in? Zo ja, beschrijf dit.



Beschrijf minimaal 3 stappen die jij kunt nemen om deze restrictie op je patroon te halen (zowel fysiek als emotioneel).



Dialogo tussen de eetbui drang stem en de gezonde ik:



Mocht je eetbuien hebben (en/of compenseren hiervan) waar denk jij dan aan? Wat zijn emotionele triggers die de eetbuien opwekken? Maak een lijstje hieronder:



'Gezonde ik' coping statements:

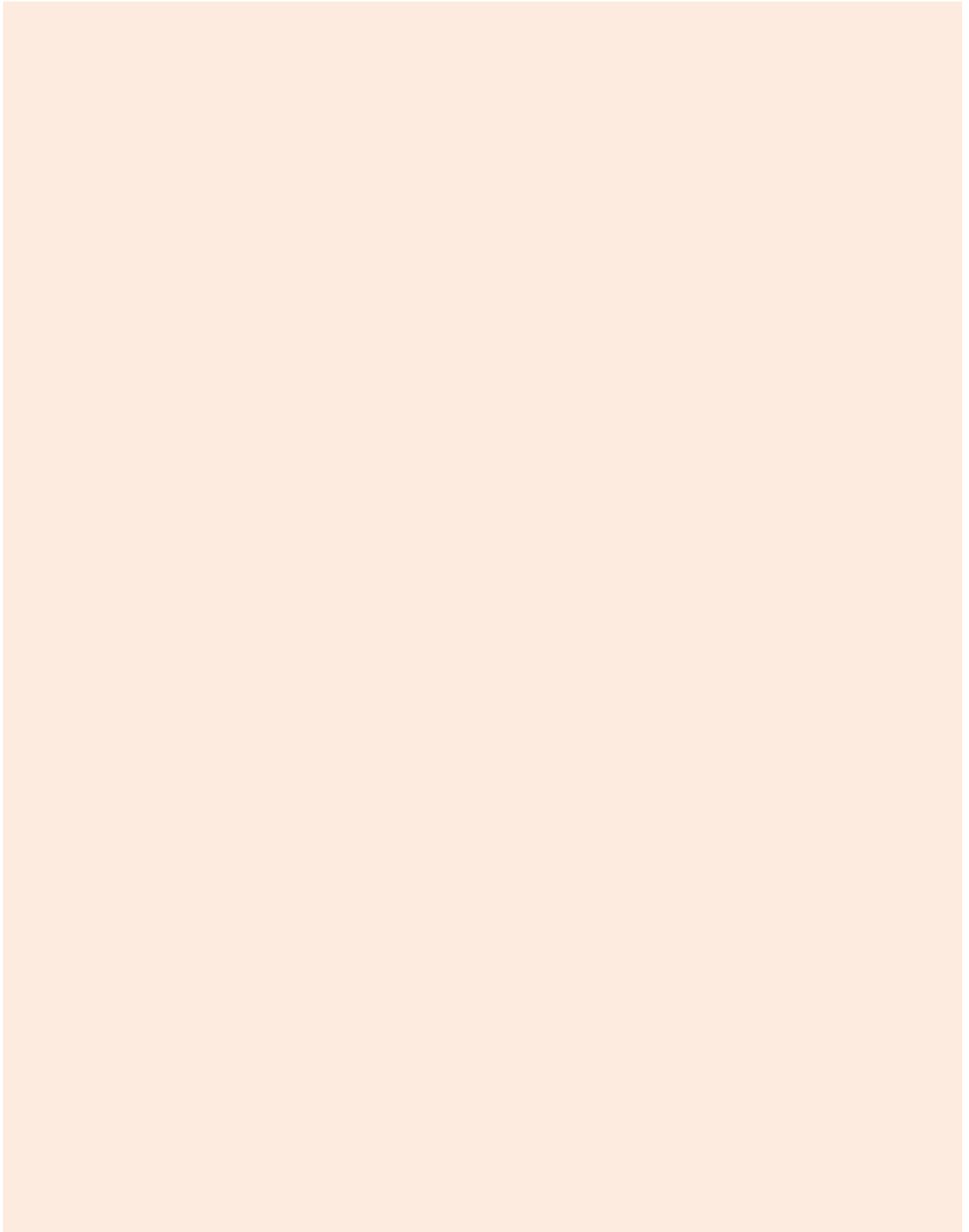
Blank area for writing 'Gezonde ik' coping statements.

Vaardigheden die ik kan oefenen zodra ik de eetbui drang voel:

Blank area for writing skills to practice when feeling the urge to binge eat.



Maak een lijst van de voor en nadelen van de eetbuien (en/of compenseren) zowel lange als korte termijn voor- en nadelen.



HANDELINGEN

- Laat de drang maar uitbranden
- Eetstoornis ik tegenover de gezonde ik dialoog
- De pauze handeling (apart werkblad: Eerste hulp bij een eetbui)
- Surfen op de drang
- Verwerken: Dit kan je doen door bijvoorbeeld met een vriend te praten, een coach/therapeut, het opschrijven in je dagboek, de emotie uit te tekenen etc.
- Je erkent de emotie en probeert deze te begrijpen door deze te ventileren naar iemand in je omgeving of door dit zelf te doen door te schrijven of te tekenen.
- Afleiding: Dit kan zijn door even naar buiten te gaan voor een wandeling, schoonmaken, muziek luisteren, een koude douche nemen etc.
- Uitreiken naar mensen i.p.v. de eetbuien
- Dag naar dag, moment naar moment, kleine stapjes
- Meditatie
- Omarm de eetbuien
- Liefde geven aan jezelf door middel van een masker, een lekkere kop thee
- Een koude douche nemen
- Handen onder de koude kraan houden
- Ademhalingsoefeningen
- Complimenten aan jezelf geven zodra je de actie hebt kunnen uitstellen



COPING STATEMENTS

- Mijn gewicht heeft niets te maken met hoeveel ik waard ben
- Ik ben niet meer waard als ik minder plek inneem in deze wereld
- Elk eten past in een gezond voedingspatroon
- Wanneer mijn lichaam voeding aan het verwerken is maakt het qua suiker niet uit of het van quinoa komt of van chips en snoep
- Ik kan altijd terugvallen op de eetbuien, maar wat nu als ik iets anders ga proberen?
- Hoewel dat stemmetje in mijn hoofd zegt dat een eetbui zou moeten hebben, wil dit niet zeggen dat ik hiernaar zou moeten luisteren
- Elke keer dat ik in de drang ga zitten en deze beschrijf, wordt het stapje voor stapje gemakkelijker
- Als ik ga handelen naar de drang, en een eetbui heb, voel ik mij 4 minuten goed, maar daarna veel slechter
- Ik ben veel sterker dan mijn eetbui drang
- Ik verdien het om mijzelf met liefde te behandelen, hetzelfde zoals ik degenen die ik lief heb behandel
- Ik kan mijn herstel per dag, per minuut, per seconde nemen
- Elk moment is een nieuw moment om in mijn herstel te duiken en vanuit daar te handelen
- Zodra ik weer in mijn eetbui drang ga hangen, wordt deze alleen maar sterker dag bij dag
- Ik ben genoeg, gewoon zoals ik ben

