

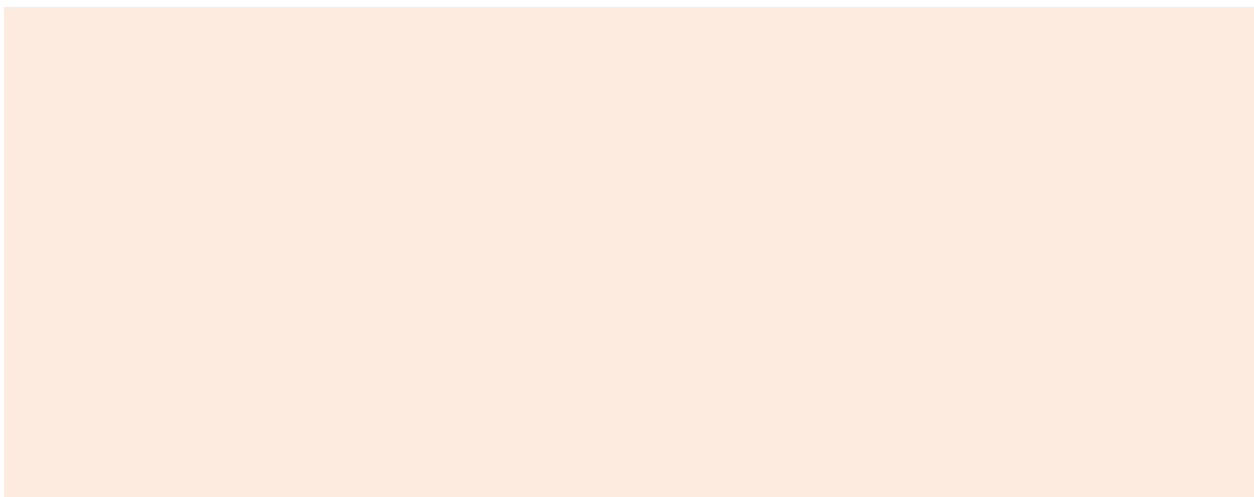
BONUSMODULE EETBUIEN
MODULE 3

BONJUSMODULE

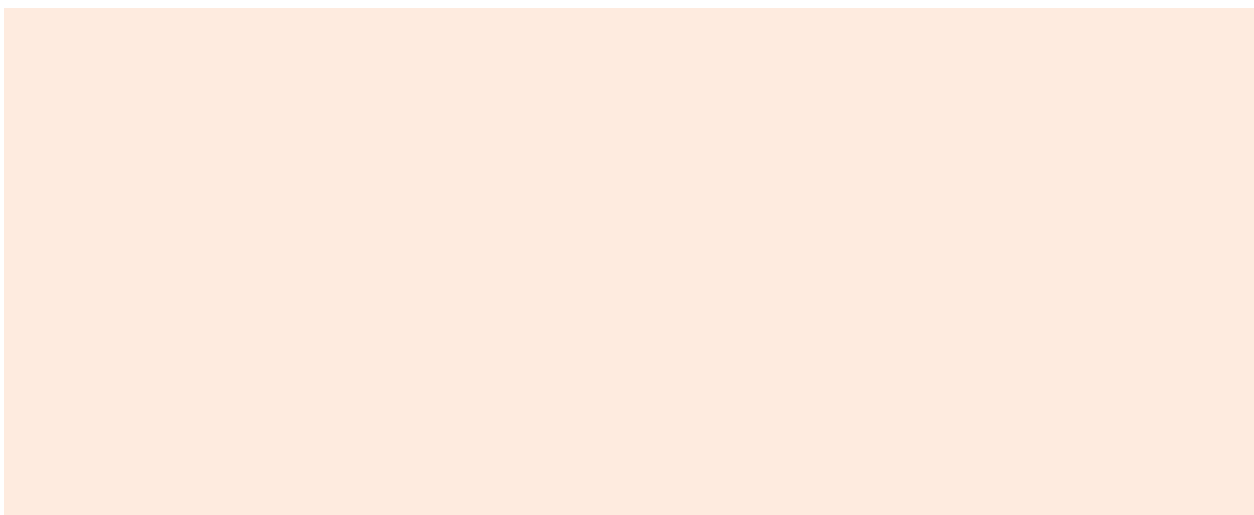
Maak een lijst van elk eetbui gedrag (zoals restrictie, de eetbui zelf, de compensatie) en naast elke schrijf wat het voor jou doet, hoe dient dit gedrag jou? (Bijv. het helpt mij met mijn eenzaamheid, rust creëren etc.) Schrijf dan daaronder gezondere manieren welke jou met deze emoties/pijn/gevoelens om kan laten gaan.



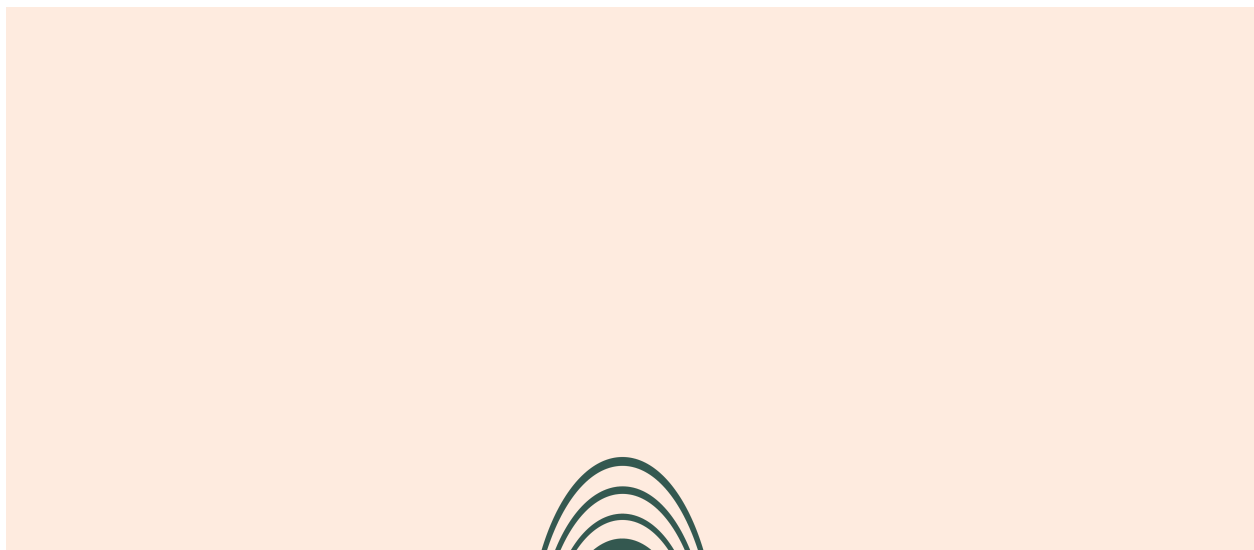
RITUEEL



GEDRAG



GEZONDERE MANIER



Waar zit ik op slot op dit moment, wat uit mijn verleden komt?

Hoe oud was ik toen?

Wat had ik toen zo hard nodig?



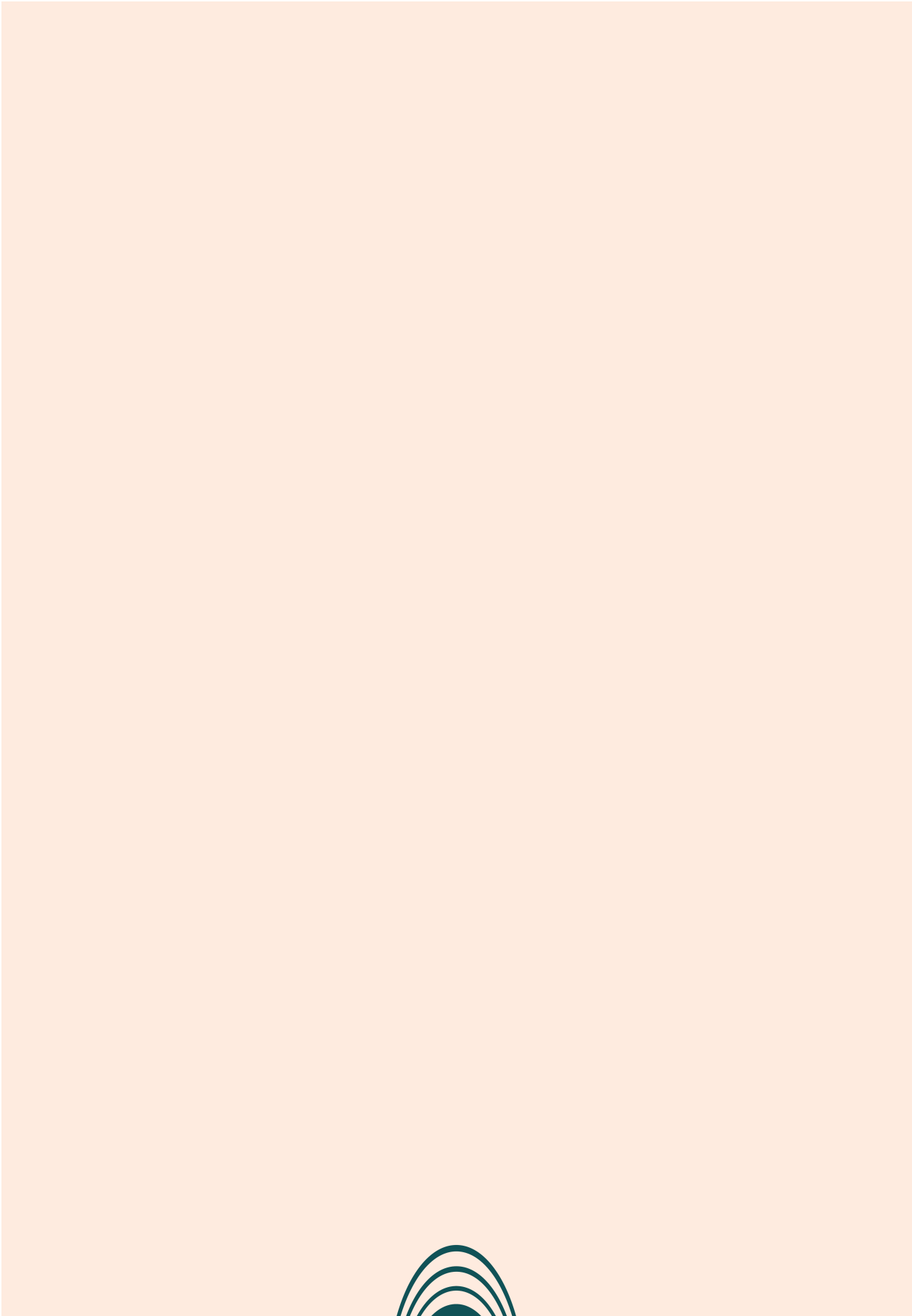
Van wie had ik dit nodig?

Wat voor invloed heeft dit op mijn leven nu? Hoe ik naar mijzelf kijk? De pijn die ik nu voel?

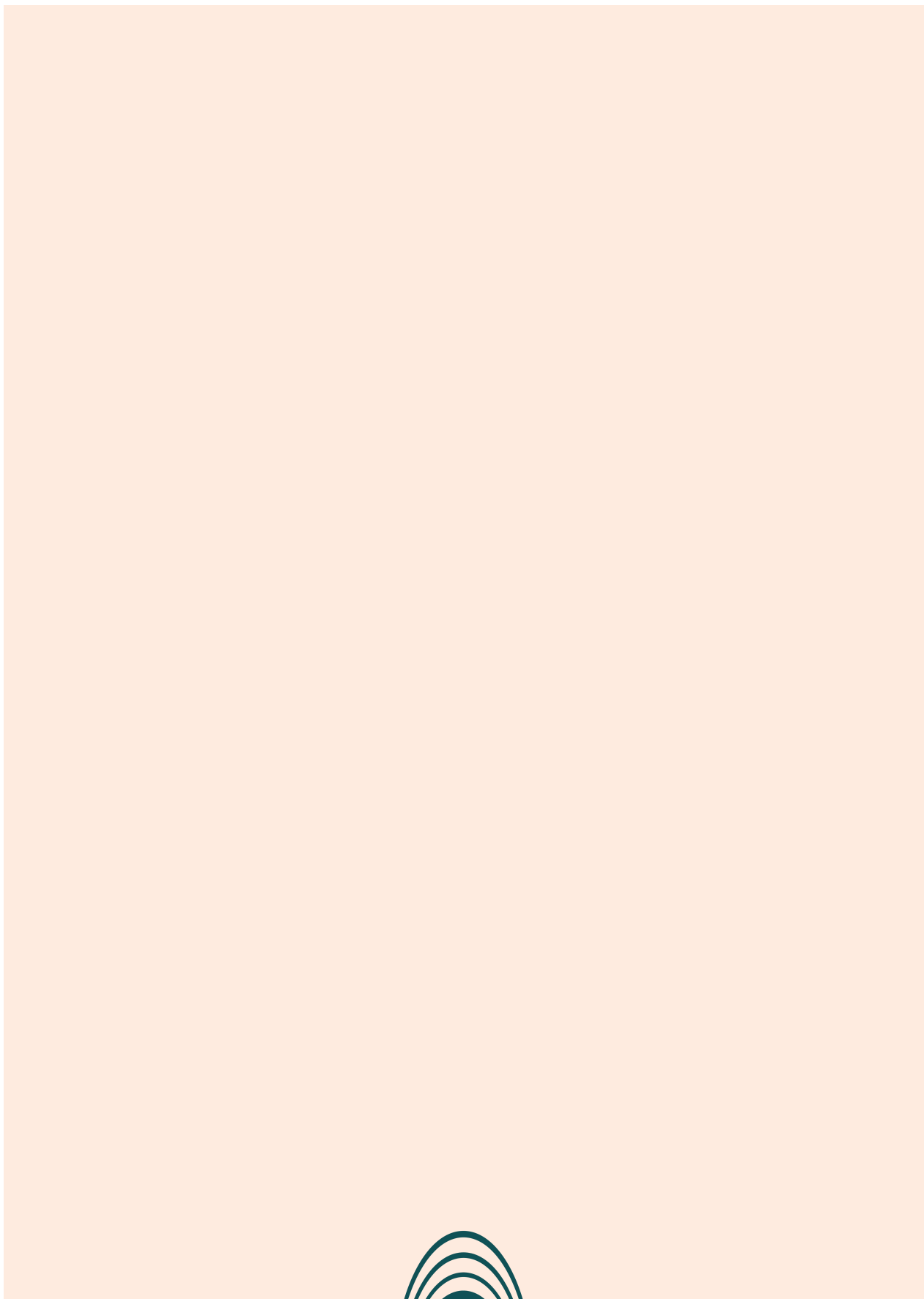
Hoe kan ik dit aan mijzelf geven?



Brief aan de jongere ik



Hoe kan jij ervoor zorgen dat wat er is gebeurd, jou juist sterker heeft gemaakt?



Wat kan ik vandaag doen uit liefde voor mijzelf?

Blank space for writing.

Wat kan ik vandaag doen om mijzelf ruimte te geven en mijn lichaam rust?

Blank space for writing.

Mijn realistische doelen

Blank space for writing.



Mijn dagelijkse handelingen om mijn doel te behalen:

