

2.



Nu je hebt nagedacht over hoe je zou willen eten, zou ik je willen vragen om met behulp van de volgende oefening na te denken over wat er in de weg staat tussen jou en je ideale eetpatroon. Waarom eet je niet zoals je graag zou willen?

Welke knelpunten kom je tegen op jouw pad en welke kloof heb je mogelijk te overbruggen om te kunnen eten volgens je ideale eetpatroon en om je relatie met eten te kunnen herstellen?

Wat maakt dat je nu niet zo eet?

Schrijf gewoon alles op wat er in je opkomt, wanneer je deze vraag zo leest. Het liefst letterlijk.

Je kunt jezelf bijvoorbeeld afvragen wat het lastig maakt of zelfs onmogelijk maakt om zo te eten. Of wat er nu niet goed gaat ten opzichte van wat je wel graag zou willen.

Waar je bang voor bent als je zo zou gaan eten. Of wat er steeds mis gaat als je dit wel probeert.

Met andere woorden: wat staat jouw ideale eetpatroon in de weg?

Om hier nog beter antwoord op te krijgen kun je gebruik maken van het format op de volgende pagina om jouw moeilijke momenten in kaart te brengen. Houd de komende weken je moeilijke momenten op deze manier eens bij.

MIJN MOEILIJKE EETMOMENTEN

Eetmoment (dag-tijd- situatie)	Had ik honger?	Hoe voelde ik me?	Wat dacht ik?	Waar had ik behoefte aan?