



E-BOOK

Emotie-eten de baas in 7 stappen

Stoppen met Emotie-eten
dat lukt jou ook!

Stoppen met Emotie-eten dat lukt jou ook!

Zal ik dit wel of niet eten? Heb ik wel genoeg koekjes in huis? Ik baal van mijn uiterlijk. Iedereen let op mijn lijf en ziet wat ik eet. Ik schaam me voor mijn stiekeme eten. Gek word ik van de onrust. Als ik slank ben, dan ga ik solliciteren, daten, nieuwe kleren kopen, op vakantie....

Hoe zou het zijn als je deze gedachten achter je laat en nu alvast begint met het leven dat je wenst?

Stoppen met emotie-eten, dat lukt jou ook! Wij zijn er van overtuigd. Nu jij nog.

Met dit stappenplan verander je stap voor stap je gedrag. Veel mensen hebben de afgelopen jaren al bewezen dat dit lukt.

- ✓ Je ervaart dat je je gevoel van verdriet, eenzaamheid of frustratie niet meer met chocola of chips hoeft te dempen.
- ✓ Je ontdekt waar je echt behoefte aan hebt.
- ✓ Je leert je behoefte aan ontspanning, waardering of liefde te vervullen zonder naar eten te grijpen.

Met als resultaat: rust in je hoofd en blijvend gewichtsverlies.

Begeleiding van Emotie-eten de baas specialisten©

Sinds 2014 is er een landelijke organisatie met erkende Emotie-eten de baas specialisten© om mensen zoals jij te helpen het emotie-eten onder controle te krijgen. Het zijn ervaren diëtisten, gewichtsconsulenten of andere voedingsprofessionals die een aanvullende erkende opleiding hebben gevolgd tot Emotie-eten de baas specialist©.

Via de 7-stappen methode Emotie-eten de baas begeleiden zij jou het emotie-eten achter je te laten. Blijvend gewichtsverlies zonder jojoën is dan wel mogelijk.

De methode Emotie-eten de baas is een initiatief van Fenna Janssen, diëtist-therapeut, auteur van het boek 'Liefde in plaats van chocola', opleider en oprichter en voormalig eigenaar van emotie-etendebaas.nl, nu in handen van Sara van Grootel en Judith van Gennip.



Stap voor stap veranderen, dat is ons ook gelukt

Wat maakt dat wij onze ziel en zaligheid leggen in het begeleiden van mensen die willen afvallen, die fit en gezond willen zijn?

In onze praktijken zien wij al jaren dat gezond eten en afvallen echt lukt, mits je stap voor stap je eetgewoonten verandert. Wij zien als begeleiders echter ook dat blijvend gewichtsverlies soms verstoord wordt door emotie-eten.

Wellicht heb jij al vaak bewezen dat je prima kunt afvallen. Mogelijk val je weer terug in je oude gewoonte van snoepen en snaaien als het tegen zit. Je gezonde eetgewoonten houd je vol totdat je te veel stress krijgt, je kinderen of ouders ziek worden, je een blessure hebt of totdat je één keer in de fout bent gegaan en denkt... laat de boel de boel maar. Snaaibuien om je gevoel van onrust, verdriet of falen te dempen liggen op de loer. Het emotie-eten is weer gestart. Herkenbaar?

Als je het emotie-eten onder controle wilt krijgen, dan blijkt het nodig om de onderliggende patronen die het emotie-eten veroorzaken of in stand houden te onderzoeken en te veranderen. Inzicht in je eigen eet- en gedragspatronen is een eerste stap om het emotie-eten achter je te laten.

Onze rol als Emotie-eten de baas specialisten©

Wij zijn niet alleen professionele begeleiders gespecialiseerd in Emotie-eten, we zijn ook mensen met de nodige levenservaring. In ons eigen leven hebben wij ervaren dat het mogelijk is om in een lastige periode, die uitzichtloos lijkt, problemen op te lossen en weer grip te krijgen op het leven. Deze processen kosten moeite, verdriet en energie. Tja, ook bij ons.

Het goede nieuws is dat je veel profijt kan hebben van het doormaken van een lastige fase. Heftige periodes in je leven zorgen vaak noodgedwongen voor een ommezwaai, zoals een verandering naar meer voelen (ook de lastige emoties), beter keuzes maken (alles tegelijkertijd willen blijkt niet meer mogelijk), meer delen met je naasten (steun vragen blijkt nodig) en meer rust nemen.

Zowel onze expertise op het gebied van emotie-eten als onze eigen ervaringen in het stap voor stap verbeteren van ons dagelijks leven zetten wij graag in om jou te helpen.

Waar wij blij van worden? Wanneer mensen zoals jij ervaren dat zij, puur dankzij hun eigen inzet, het snoepen en snaaien onder controle krijgen, fitter en slanker worden en meer tevreden zijn over hun leven!

Emotie-eten de baas, dat lukt jou ook!
De Emotie-eten de baas specialisten© helpen jou graag.



Ben ik een emotie-eter?

Stap 0

0.1 Wat is emotie-eten?

Zware dag gehad?
Om 20.30 uur eindelijk moe op de bank?
Geïrriteerd en leeg. Zak je het gat in?
zie figuur 1



Of demp je je lastige gevoelens met eten?
Je voelt minder onrust en irritatie. Het gat vult zich. Je komt de avond door en kunt verder.
zie figuur 2



Onder emotie-eten versta ik 'het dempen van gevoelens met overmatig eten'.

Deze lastige gevoelens 'eet je weg'. Eten en snoepen bieden troost. Dat betekent dat je lastige gevoelens naar de achtergrond verdwijnen. Je negeert je werkelijke gevoelens en behoefte door te eten.

Therèse

"Als mijn moeder belt, dan vreet dat energie. Ze wil haar verhalen zo graag kwijt. Eigenlijk wil ik er niet meer naar luisteren. Zeker niet als ze zoveel kritiek op mijn stiefvader heeft. Ik ben haar maatschappelijk werker toch niet! Mijn moeder snapt werkelijk niet dat ik nu mijn aandacht aan mijn eigen gezin wil geven. Ondertussen luister ik toch weer. Zodra ik het telefoongesprek afgerond is loop ik naar de keuken. Zo, nu eerst koekjes."



0.2 Heb ik last van emotie-eten? Of ben ik meer een verleidingseter?

Wil je weten of je vooral een emotie-eter bent of juist een verleidingseter? Of allebei? Neem een pen en beantwoord onderstaande vragen. Denk er niet te lang over na, het is geen wetenschappelijke test. Omcirkel direct de A of B als het antwoord voor jouw gevoel 'ja' is.

-
- | | |
|--|---|
| 1. Op een feestje houd ik me keurig in, thuis duik ik stiekem de koelkast in | A |
| 2. Als ik moe ben, dan vul ik mijn lege batterij op met troosteten | A |
| 3. In een wokrestaurant kan ik mij slecht beheersen, dan schep ik toch drie keer op | B |
| 4. Wijn en hapjes op een borrel? Nee zeggen is dan wel heel moeilijk | B |
| 5. Als ik me onrustig of leeg voel, dan is de drang naar snoepen en snaaien groot | A |
| 6. Op een verjaardag kan ik het gebak en de hapjes moeilijk weerstaan | B |
| 7. Ik voel mij vaak schuldig dat ik weer aan het snoepen geslagen ben | A |
| 8. Als mensen in mijn bijzijn eten, dan wil ik ook meedoen | B |
| 9. Ik heb een paar keer per week een snoep- of snaaibui | A |
| 10. Als er op gebak getrakteerd wordt, dan kan ik dit slecht weerstaan | B |
| 11. Bij de benzinepomp neem ik heel vaak een reep chocola of een ijsje | B |
| 12. Eten geeft mij troost als ik mij verdrietig, alleen of onrustig voel | A |
| 13. De kantine sla ik liever over; ik neem nl. vaak meer dan gepland | B |
| 14. Eindelijk tijd voor mijzelf! Verdiend! Daar horen chocola of wijn met hapjes bij | A |
| 15. De geur van vers gebakken brood, dan ga ik direct voor de bijl | B |
| 16. Nee zeggen tegen gebak vind ik lastig, vooral als de gastvrouw zo aandringt | B |
| 17. Ik eet vaak automatisch en snel. Pas later zie ik hoeveel ik gegeten heb | A |
| 18. Ik schaam mij dat ik steeds weer ga snoepen, terwijl ik weet hoe slecht ik me dan voel | A |
| 19. In een hotel eet ik altijd teveel van het ontbijt, veel te veel keuze | B |
| 20. Ik ben gewend mijzelf te troosten of te belonen met lekker eten | A |

Tel op hoe vaak je A omcirkelt hebt en hoe vaak B.

... A

... B



De A-onderwerpen hebben betrekking op 'Emotie-eten'

Heb je meer dan 5 x ja bij A geantwoord, dan is er bij jou zeker sprake van emotie-eten. Je eet of snoept meer dan je zou willen als je je verdrietig, boos, eenzaam of leeg voelt.

De vraag is waar je daadwerkelijk naar 'hongert' als je je verdrietig, boos, moe of alleen voelt. Waar heb je nu echt behoefte aan? Aan een luisterend oor? Aan rust? Aan waardering?

In de **workshop 'Emotie eten de baas'** onderzoeken we jouw gevoelens, jouw behoeften en kijken we hoe je deze kunt vervullen zonder te gaan eten.

De B-onderwerpen hebben betrekking op 'Verleidingseten' - zien eten doet eten

Als je minimaal 5 x ja bij B hebt geantwoord, dan herken jij jezelf vast als verleidingseter. Feestjes, Verjaardagen en BBQ's zijn lastig voor je. De hapjes staan binnen handbereik, de gastvrouw dringt aan. Voor jou is het moeilijk om dan nee te zeggen.

Tips van cliënten om beter bestand te zijn tegen verleidingen:

- ✓ doe je boodschappen met een briefje
- ✓ haal je boodschappen alleen met een volle maag, niet als je hongerig bent!
- ✓ zorg dat je bij een verjaardag ver van de hapjes vandaan zit
- ✓ besluit voordat je naar een feestje gaat hoeveel wijn of hapjes je maximaal eet
- ✓ oefen met 'nee, bedankt' zeggen. De eerste paar keren kan het lastig zijn. Daarna wen jij en went je gastvrouw eraan

Tijdens de individuele begeleiding oefenen we veel met nee-zeggen en met het aanleren van ander gedrag.



0.3 Concludeer of je last hebt van emotie-eten

Wat is je conclusie na het invullen van de vragenlijst en mijn uitleg over emotie-eten?

Concludeer je dat je eigenlijk weinig tot geen last hebt van emotie-eten?

Wil je toch afvallen? Dan zijn er andere oorzaken waardoor je nog niet blijvend bent afgevallen. Wil je hier mee aan de slag?

Bel of email naar je eigen Emotie-eten de baas specialist© voor een gratis intake gesprek.

Bevestigt de vragenlijst dat je de neiging hebt tot emotie-eten?

Ben je er dan bewust van dat dit aangeleerd gedrag is. Het emotie-eten kun je echt weer afleren.

Hoe weet ik dat het jou ook lukt om je emotie-eten onder controle te krijgen?

Het is al heel veel mensen gelukt om, met begeleiding, stap voor stap weer normaal te gaan eten en weer gewoon te genieten van chocola of een koekje. Dat lukt jou dus ook!

Het vergt dat je een realistische aanpak kiest. En begeleiding helpt, zo zeggen mijn cliënten.

Ga nu verder met
Emotie-eten de baas in 7 stappen ➤



Herken de situaties waarin je te veel eet

Stap 1



Als ik om 21.00 uur eindelijk op de bank hang..
zo nu is het tijd voor mij.

- ☐ Alleen thuis zijn
- ☐ Kinderen zijn de hele dag lastig geweest
- ☐ Na een telefoontje van mijn moeder
- ☐ Als alle kleren lelijk staan!
- ☐ Als ik me doodmoe voel
- ☐ Iedereen wil wat van me... gek word ik ervan
- ☐ Als ik me zorgen maak om mijn zus die ernstig ziek is
- ☐ Als mijn vriendinnen geen tijd voor me hebben
- ☐ Als ik bij mijn dementerende moeder vandaan kom
- ☐ Als mijn collega zich ziek heeft gemeld en ik extra werk heb
- ☐ Als ik als ZZP-er thuis werk en geen zin heb ik een lastige klus, dan ga ik uitstellen
- ☐ Als ik baal dat ik deze week weer niet gesport heb



In welke 3 situaties ga jij vooral snoepen en snaaien?

Beschrijf drie situaties in één zin.

1

2

3



Onderzoek je gevoel in deze situaties

Stap 2

Wat voel je in deze drie situaties? Hoe is je stemming voor dat je gaat eten?

Voel je je moe, verdrietig, boos, bang, blij, moedeloos, gestrest, alleen, leeg, geïrriteerd?



Schrijf dit op bij iedere situatie.

Situatie 1

Situatie 2

Situatie 3



Weet je niet goed wat je voelt? Dat geeft niet, dit kun je onderzoeken.

Onderzoek je gevoel:

Ga hiervoor rechtop op een stoel zitten, met je voeten plat op de grond. Adem rustig in en uit. Sluit eventueel je ogen. Voel nu rustig wat er boven komt als je aan één van deze situaties denkt. Deze gevoelens kun je alleen onderzoeken als je niet direct je gevoel dempt met eten. Door direct te gaan snoepen en snaaien op het moment dat je je minder goed voelt, verstop je je lastige gevoelens!



Waar honger je nu echt naar? Wat is je echte behoefte?

Stap 3

Waar heb je nu echt behoefte aan als je je moe, boos, verdrietig of alleen voelt? Wat zou jij het allerliefste willen? Een arm om je heen? Een luisterend oor? Pubers die gezellig doen aan tafel. Dat het eten voor je klaar staat? Waardering van je manager? Schrijf het op.



Dit is waar ik echt behoefte aan heb:

Situatie 1:

Situatie 2:

Situatie 3:

Laat je bij deze stap niet weerhouden door gedachten als:

- ✓ ik krijg toch geen waardering van mijn baas.
- ✓ liefde? Ja, dat wil iedereen wel. Van wie zou ik het moeten krijgen?
- ✓ 'dank je wel' van mijn pubers? Nou dat ik vergeten!
- ✓ een luisterend oor? Van wie? M'n buurvrouw wil zelf praten. M'n schoonzus heeft al genoeg ellende.





Anja

"Dankzij de begeleiding ben ik me erg bewust geworden van mijn vaste patronen. Als mijn baas een last minute verzoek heeft, dan denk ik vaak 'echt niet' en ik zeg 'ja hoor, dat lukt nog wel'.

Ik kom gefrustreerd thuis en baal van mijn eigen gedrag. Waarom lukt het mij niet om te zeggen dat ik om 16.30 uur niet meer aan een grote klus begin? Ik realiseer me dat ik dan 's avonds niet alleen boos ben om mijn baas, maar haast nog meer op mezelf. Het gevoel van boosheid overheerst. En ook een gevoel van bang dat ik het nooit leer.

Wat ik nodig heb? Waar ik dan behoefte aan heb? Nou het zou fijn zijn als mijn man dan zou zeggen; "hè vervelend meid, jammer dat je weer hebt overgewerkt. Jammer dat je geen nee kon zeggen. Misschien lukt het je morgen wel".

Ja, dat zou ik fijn vinden, wat troost en relativering. Maar ja, mijn man heeft vaak eigen dingen aan z'n hoofd".



Ellen S

"Waar ik echt behoefte aan heb als ik zo moe ben 's avonds? Tja, eigenlijk alleen aan slapen. Maar ja, ik kan toch niet iedere avond om 21.00 uur op bed gaan. Ik voel dat mijn energie aangevuld moet worden. Mijn batterij is elke avond leeg.

Tja, het zou beter zijn als ik het overdag rustiger aandoe, zodat ik 's avonds nog wat energie over heb. Hoe dat moet met 3 kleine kinderen? Ik heb geen idee".

Je weet nu waar je echt behoefte aan hebt. Je batterij is leeg en je hebt bijvoorbeeld behoefte aan rust en slaap. Dit is een volkomen legitieme behoefte.

De strategie die je tot nu toe vaak gekozen hebt om rust te krijgen is snoepen! Deze strategie leidt niet tot bevrediging van je behoefte aan rust en slaap. Het snoepen geeft uiteraard even een gevoel van ontspanning, van rust en voldoening. Het levert je geen lichamelijk rust op. Evenmin levert het je innerlijke rust op. Het schuldgevoel volgt immers snel.



Eerste Hulp bij eetbuien: Zoek afleiding

Stap 4

Als je een snoep- of snaaibui voelt opkomen, dan kun je onder meer kiezen voor afleiding.

Benje moe en wil je niet à la minute op bed?

Zoek dan afleiding in de vorm van:

- ✓ iemand bellen
- ✓ even naar buiten lopen
- ✓ onder de douche gaan
- ✓ de was ophangen of opvouwen

Zit je tegen een klus aan te hikken op je werk en dreig je je te buiten te gaan aan de drop pot?

Kies afleiding als:

- ✓ direct 3 e-mailtjes afhandelen
- ✓ even een praatje maken met een collega
- ✓ 10 minuten naar buiten om een frisse neus te halen

Met deze afleidingstechnieken los je uiteraard niet je onderliggende problemen op. Je vervult evenmin je behoefte aan rust of slaap. Het probleem dat je regelmatig uitstelgedrag vertoont op je werk is hiermee ook niet opgelost.

Afleiding zoeken in plaats van de koelkast of drop pot induiken kan op korte termijn wel een eetbui voorkomen. Dat scheelt in de calorieën en het scheelt in je humeur.

Experiment

Oefen bewust 10 minuten met afleiding zoeken. Ga 10 minuten iets anders doen en ervaar of je na die 10 minuten nog steeds een dringende neiging hebt om te eten. De kans is erg groot dat je inmiddels andere gedachten hebt gekregen. De absolute noodzaak om iets te snaaien is vaak verdwenen.



Eerste Hulp bij eetbuien: Verduur het gevoel

Stap 5

Niet alle behoeften kunnen direct vervuld worden. Voel je je alleen en heb je behoefte aan een luisterend oor? Het kan zijn dat je je er nu van bewust wordt dat je te weinig mensen om je heen hebt waar je je zorgen mee kunt delen.

Deze constatering kan een gevoel van frustratie,

teleurstelling of verdriet opleveren. Veel mensen vinden dit lastige gevoelens.

De uitnodiging is deze gevoelens te ondergaan, te verduren, zonder direct naar eten te grijpen.



Experiment: verduur je gevoelens

Als experiment kun je 5 minuten je gevoelens gaan verduren. Je mag hier een wekker op zetten. Blijf 5 minuten vastgeplakt zitten op de bank of stoel. Loop niet naar de koelkast of koektrommel. Ga niet eten. Blijf zitten en ervaar welke emoties opkomen.

De ervaring van andere mensen leert dat gevoelens in deze 5 minuten veel sterker kunnen worden. Gevoelens van verdriet, boosheid, eenzaamheid, moedeloosheid kunnen genadeloos naar boven komen.

Laat deze gevoelens er zijn. Dat is niet gemakkelijk. Het kan zijn dat je je overweldigd voelt door verdriet, boosheid of onmacht. Dat kan voelen als iets heel ingrijpends.

Blijf rustig zitten en ademen en constateer alleen dat je heftige gevoelens ervaart. Wees niet bang voor je boosheid, frustratie, onrust of tranen. Adem in, adem uit en neem waar dat je van alles voelt. Vaak nemen deze gevoelens na een paar minuten in heftigheid af.

Stel dat je je bijvoorbeeld erg alleen voelt, dan weet je na deze 5 minuten dat je bijvoorbeeld behoefte hebt aan gezelschap. Je kunt daarna rustig nagaan hoe je nieuwe contacten zou kunnen opbouwen of hoe je meer kunt delen met je familie, burens of kennissen.

Voel je je teleurgesteld over je collega's of manager? Heb je behoefte aan waardering? Dan kun je bedenken van wie je graag waardering zou willen. Zou je hier om kunnen vragen? Jazeker, je kunt echt waardering vragen aan je collega of manager.

Lukt dat nog niet, weet dan dat je jezelf kunt waarderen!

Zeg tegen jezelf: "ik ben goed bezig geweest vandaag!" "Het is geweldig dat ik het werk allemaal af heb gekregen". "Het is knap dat ik volkomen rustig ben gebleven toen iedereen ging stressen". Onnatuurlijk om jezelf waardering of een compliment te geven? Ga ermee oefenen. Het went!



Onderzoek de oorzaak van je vermoeidheid, verdriet, boosheid

Stap 6

In 5 stappen is duidelijk geworden

1. In welke situaties je vooral te veel eet
2. Wat je op dat moment voelt
3. Wat je het allerliefste zou willen
4. Hoe je afleiding kunt vinden (Eerste Hulp Bij Eetbuien)
5. Hoe je je gevoelens kunt verduren en onderzoeken (Eerste Hulp Bij Eetbuien)

Een laatste stap is na te gaan hoe het komt dat je je regelmatig erg moe, verdrietig, alleen of teleurgesteld voelt.

Hoe komt het dat je iedere dag om 18.00 uur uitgeput bent? Is het werk te zwaar voor je? Maak je jezelf te druk op je werk? Ben je een perfectionist?

✓ Als je iedere dag uitgeblust van je werk komt en daarom gaat snaaien, dan is het zinvol om verder te onderzoeken waarom jij geen energie meer hebt.

Voel je je iedere avond verdrietig? Wat is de aanleiding of reden hiervoor? Heb je je verdriet te lang weggestopt? Moet je krachtig doorgaan? Ben je teleurgesteld in het leven? Wat zou je wel graag willen?

✓ Kijk op welke wijze je ervoor kunt zorgen dat je niet meer overmand wordt door je verdriet. Bedenk met wie je je verdriet zou kunnen delen. Gedeelde smart is echt vaak halve smart.

Hoe komt het dat je nu thuis zo boos bent? Heb je op je werk over je grenzen laten gaan?

✓ Bedenk hoe je hier in een volgende situatie

op je werk beter mee om kan gaan.

Vraagt iemand je weer of je even een extra klus kunt oppakken? Zeg bijvoorbeeld; 'daar wil ik even over nadenken. Ik wil even kijken of dit in mijn planning past. Hier kom ik vanmiddag op terug'.

Sta je iedere ochtend moe op.

✓ Leer jezelf aan om eerder op bed te gaan.

Kom je nooit aan jezelf toe?

✓ Onderzoek waarom je jezelf altijd op de laatste plaats zet. Wat veel vrouwen doen als start is iedere dag 30 minuten tijd voor zichzelf nemen (wandeling, sluit jezelf op in je slaapkamer)

Bovenstaande voorbeelden kunnen van toepassing zijn. Het kan ook zijn dat er bij jou heel andere oorzaken zijn van je vermoeidheid, teleurstelling of verdriet. Onderzoek deze oorzaken en ga stap voor stap werken aan het voorkomen van deze problemen, door je gedrag stap voor stap te veranderen.



Oorzaken en oplossingen onderzoeken. Dat klinkt mooi. Het vereist moed!



Cliënt

'tja, dan moet ik met mijn problemen aan de slag! Dan zal ik mijn baas moeten zeggen dat ik niet meer wil overwerken. Klagen, moe zijn en eten is op de korte termijn misschien toch gemakkelijker'.

Inderdaad: klagen over je collega, schoonfamilie of de wereld en daarna gaan eten is vertrouwdler dan je patronen en wensen ontrafelen. Zucht.

Weet wel dat honderden vrouwen het al gelukt is om het emotie-eten stap voor stap onder controle te krijgen. Dat lukt jou dus ook.



Kies een effectieve strategie om je behoeften te bevredigen

Stap 7

Heb je behoefte aan een arm om je heen, aan waardering, aan liefde? Het is al een hele stap om dit te erkennen!

Stel je zelf de vraag hoe je kunt realiseren dat iemand beschikbaar is om een arm om je heen te slaan. Of hoe je een nieuwe liefde kunt ontmoeten of krijgen?

Helpt het je om dagelijks op de bank een reep chocola te eten? Nee, helaas, met deze strategie heb je nog steeds je behoefte aan een arm om je heen niet vervuld.

Helpt het je te blijven klagen over de mensheid, de slechtheid van je (ex)man of de veeleisendheid van vrouwen? Brengt dit slachtoffergedrag je nieuwe liefde dichterbij?

'Een nieuwe liefde is voor mij toch niet mogelijk, niet met dit gewicht! Vergeet het maar!' Terug naar het comfort van de reep chocola!

Slachtoffergedrag helpt meestal niet. Hulp vragen of je belevenissen delen werkt wel!

Mopperen op je gezin dat je 'nooit eens tijd voor jezelf hebt' is over het algemeen niet effectief. Rustig zelf bedenken dat je iedere dag tussen 20.30 en 21.30 uur tijd voor jezelf wilt hebben om te lezen, te bellen of mediteren is een eerste stap. Daarna kun je aan je gezin vertellen dat jij deze tijd aan jezelf wilt besteden. Grote kans dat je gezin dit accepteert. Ja echt!

Bedenk dus eerst zelf, in rust, wat je graag zou willen en hoe je deze behoefte zou kunnen bevredigen. Wacht niet tot je collega, gezin of manager jou ongevraagd geeft waar je stiekem op hoopt. Zorg goed voor jezelf. Gun jezelf die tijd en aandacht. Daarmee geef je jezelf liefde in plaats van chocola.

Een Emotie-eten de baas specialist© helpt je om je onderliggende patronen van het emotie-eten helder te krijgen en om je daadwerkelijke behoeften zichtbaar te maken. Dit doen wij onder meer aan de hand van toekomstscenario's en positieve overtuigingen. Cliënten maken als start vaak een kleurige 'moodboard' over hun gewenste leven over 5 jaar. Een leven met positieve energie, een betere conditie, 10 kilo eraf, leuke kleding kunnen kopen, weer in zwempak durven, tijd voor mezelf, een positief mens zijn.

Ook jij kunt een mooi en realistisch toekomstbeeld voor jezelf schetsen. Wij helpen je daarna met het formuleren en zetten van stappen waarmee je je eigen droom werkelijkheid laat worden!



Aan de slag!

Met dit stappenplan kun je direct aan de slag gaan. Alleen, of samen met iemand die ook weer gewoon lekker wil genieten van eten, zonder schuldgevoel en zonder door te slaan.

Wil je begeleiding om het stoppen met emotie-eten en het blijvend afvallen tot een succes te maken?

Je bent van harte welkom voor een gratis intake gesprek bij een Emotie-eten de baas specialist©. Zie emotie-etendebaas.nl

“Liefde in plaats van chocola”

Je kunt het boek “Liefde in plaats van chocola” van Fenna Janssen kopen via jouw Emotie-eten de baas specialist© of bestellen op emotie-etendebaas.nl



Stoppen met emotie-eten? Dat lukt jou ook!
Wij hebben alle vertrouwen in je.

Hartelijke groeten van de Emotie-eten de baas specialisten©.

