

Hieronder staan 2 oefeningen beschreven die je kunnen helpen

- om een eetbui te voorkomen.
- om te leren analyseren welke lastige gedachten en gevoelens je wilt onderdrukken met een eetbui.

Met deze oefeningen van 5 minuten kun je ervaren:

- dat je het gevoel: 'ik moet eten, nu! 'ik moet iets in mijn mond hebben' hier niet aan toe hoeft te geven.
- dat je dit gevoel van onrust, van absoluut iets moeten eten, kunt onderzoeken.
- of dat je direct afleiding kunt zoeken waarmee de noodzaak tot een eetbui naar de achtergrond verdwijnt.

5 minuten verduren van je eetdrang

Bij het opkomen van het gevoel dat je nu direct iets moet eten blijf je op je stoel geplakt zitten. Je loopt niet naar de keuken graait niets uit je tas. Je blijft op je stoel of bank zitten. Neem zo nodig de tijd op, zodat je verplicht 5 minuten stil blijft zitten.

Kijk naar de gedachten die nu boven komen 'ik moet iets eten anders word ik gek', 'wat maakt het ook uit', 'belachelijke oefening', 'dit werkt toch niet', 'zie je wel ik kan het niet', 'dit lukt ook niet', 'één koekje kan geen kwaad', 'morgen begin ik echt'. Kijk welke gevoelens erbij komen: bijvoorbeeld verdriet, machteloosheid, alleen zijn, boosheid, teleurstelling.

Kijk naar de gedachten en gevoelens zonder oordeel. Constateer alleen wat je denkt en voelt. 'Oh, nu ben ik weer boos op mezelf'. 'O, ja dat ken ik wel'. 'Ik wil het weer perfect doen'. 'Ja dat ken ik ook'.

Of 'ik voel me verdrietig terwijl dat absoluut niet zou hoeven', 'wat zit ik toch te miepen.... Dat is weer een oordeel. Ik mag me verdrietig voelen'.

Zie dat er gedachten en gevoelens komen en gaan. Als je dit kunt zien, dan betekent dit dat je bewust zijn of je geest of ziel boven je kan staan. Je kunt het ook de volwassen positie noemen. Je kunt dus van een afstandje naar jezelf je lichaam kijken.

Onderdruk of negeer je gedachten, emoties en gevoelens niet. Herken dat ze er zijn en zie dat ze komen en gaan.

Jij ben niet de gedachten, emoties en gevoelens, je hébt gedachten, emoties en gevoelens.

Op deze manier afstand nemen van je gedachten en gevoelens helpt je om rustiger te worden.

In veel boeddhistische stromingen word je uitgenodigd op deze manier te kijken naar je gedachten, gevoelens en emoties.



oefening 1

Oefen 3 dagen bewust met het 5 minuten verduren en onderzoeken van je eetdrang.

Noteer de situatie en gedachtes en gevoelens.

situaties

gedachtes & gevoelens

Vragen

a.
Hoe is het om je eetdrang te verduren en te onderzoeken?

b.
Lukt dit, 'zonder oordeel'?
Zo niet, kun je accepteren dat je nog niet 'perfect' bent?

c.
Is het je gelukt om een keer een eetbui te voorkomen?



oefening 2

Direct afleiding zoeken

Ga bij het opkomen van het gevoel dat je: 'nul, direct iets moet eten' direct iets anders doen. Je zorgt voor afleiding. Je gaat naar boven om even tanden te poetsen, douchen, de was opvouwen, een vriendin bellen, je loopt naar buiten voor een frisse neus of een wandeling van 10 minuten.

Oefen 3 (andere) dagen bewust met het kiezen voor directe afleiding.

Dit lijkt onnatuurlijk en dwangmatig. Dat is logisch. Het is nieuw voor je. Het helpt om 3 dagen heel bewust voor afleiding te zoeken bij je eetdrang. Dan kun je ervaren of dit voor jou werkt of niet.

Noteer de situatie en noteer de afleiding die je gekozen hebt.

situatie

afleiding die ik gekozen heb

Vragen

- | | | | |
|--|---|--|---|
| a.
Hoe is het om direct afleiding te zoeken bij een eetdrang? | c.
welke afleiding werkte wel / niet? | e.
Wat bevalt jou beter als eerste hulp bij eetbuien? | 1.
5 minuten verduren van je neiging tot eten en het onderzoeken van je gedachten en je gevoelens? |
| b.
Verdwijnt de noodzaak of behoefte iets te moeten eten? | d.
Is het je een keer gelukt om eetbuien te voorkomen? | | 2.
direct afleiding zoeken? |