

stap 1

situatie

Noteer de specifieke situatie waarin je de neiging hebt te gaan snoepen en snaaien of meer te eten dan je van plan was.

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

stap 2

gevoel

Wat is je gevoel op dat moment, in die specifieke situatie?

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

stap 3

behoefte

Wat is je echte behoefte op dat moment in die situatie? Wat zou je het allerliefste willen? Dit hoeft niet realistisch te zijn of te lijken.

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		



emotie-eten
de baas