



emotie-eten
de baas

7 stappen plan

- ① In welke situatie eet jij te veel?
- ② Wat is je gevoel op dat moment?
- ③ Waar heb je nu werkelijk behoefte aan?
- ④ Afleiding zoeken.
- ⑤ Ervaar en verduur je gevoelens.
- ⑥ Onderzoek de oorzaak van je lastige gevoelens en pak dit aan.
- ⑦ Welke strategie kies jij om je behoefte te bevredigen?