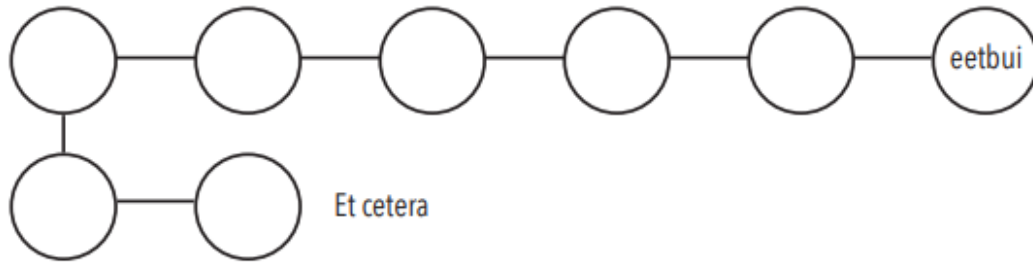


STAP 4: DE WEG NAAR EEN EETBUI IN KAART BRENGEN



KETEN INVULLEN VAN DE MEEST RECENTE SNOEP/EETBUI:

Begin bij de meest recente snoepbui/eetbui. Bedenk telkens:
“Wat was hier vlak voor?”

- Een gebeurtenis?
- Een gedachte?
- Een gevoel/ emotie?
- Welk gedrag?
- Een gewaarwording (lichaam)?

Zo vul je zoveel mogelijk rondjes in.

En vervolgens: waar kan ik ingrijpen?

- Zijn prikkels te vermijden?
- Heb je saboterende of ontremmende gedachten? Welke remmende of helpende gedachten kun je bedenken?
- Welke gevoelens spelen een rol? Wanneer zijn ze begonnen? Hoe ben je hiermee omgegaan? Gaat het om een opstapeling? Wat kun je doen om eerder stoom af te blazen en ruimte te geven aan je gevoelens?

In mijn boek vind je meer vragen en wordt dit verder uitgewerkt:

<https://www.overnicht-en-psychothese.nl/boek/>