



## **DE JA- EN NEE-STEM LEREN KENNEN RONDON ETEN:**

Als je al langer worstelt met je eten en gewicht voelt het als een strijd vanbinnen.

Je wilt wél eten, zoveel als je lekker vindt en zo vaak als je wilt.

Tegenover je wilt niet eten, snoepen of snacken, of alleen maar gezond eten.

Je kunt hele periodes vanuit de ene kant leven, waarna weer een periode de andere kant de overhand krijgt.

Alles of niets. Veel lekker eten of alleen maar gezond eten. Elke dag sporten of het opgeven en niets meer doen.

De ene keer wint de een, de andere keer de ander. Ze hebben ieder hun eigen (goede) redenen om dit te willen. Ze hebben ieder hun eigen gedachten, hun eigen gevoelens, verlangens en behoeftes.

Het is goed om je bewust te zijn van deze twee kanten

Vul de oefening op de volgende pagina nu in.

Doordat je al zo lang heen en weer gaat tussen deze twee kanten, zit je hiermee in een soort patroon. Je hebt het op allerlei manieren geprobeerd om het gezonde eten vol te houden. Dit lukt echter maar tijdelijk omdat daarna de andere kant weer sterker wordt. De een roept de ander op. Een soort stuivertje wisselen. Of zie het als de slinger van een klok.

Wat nou als we hier een derde persoon aan zouden toevoegen?

Zo'n derde persoon heb je namelijk in huis. Als mens heb je de mogelijkheid jezelf waar te nemen!

**Ben je nieuwsgierig naar hoe je hiermee verder kunt?  
In de volgende mail ontvang je een vervolgoefening.**

	<b>Wel (teveel) eten</b>	<b>Niet / alleen gezond eten</b>
<b>Redenen Gedachten</b>	Lekker Ontspant Zo'n zin in Dit heb ik wel verdiend De dag is toch al verpest  _____ _____ _____ _____	Gezonder Beter voor me Ik wil afvallen Dit is goed voor mij Ik ga voor een gezonder lijf  _____ _____ _____ _____
<b>Gevoelens</b>	Moe Gestrest Verveling Boos Verdrietig Blij Trots  _____ _____ _____ _____	Sterk Gefocust Trots Gezond Hongerig  _____ _____ _____ _____
<b>Verlangens Behoeftes</b>	Genieten Rust in mijn hoofd Even nergens aan denken  _____ _____ _____ _____	Gezondheid Rust in mijn darmen Makkelijker kunnen bewegen  _____ _____ _____ _____

Herken je dit? Streep de woorden door die niet voor jou gelden.  
 Vul jouw eigen voorbeelden aan.