

Als...

Deze oefeningen geeft je alternatieve activiteiten dan eten als je bepaalde gevoelens of emoties hebt.

Als ik me eenzaam voel kan ik een vriend(in) bellen.

Als ik me gestrest of angstig voel kan ik een aantal keer diep in- en uitademen en mijn lichaam stretchen.

Als ik mezelf wil belonen voor iets dan ga ik voor de spiegel staan en vertel ik mezelf hoe geweldig ik ben of ik schrijf mezelf een liefdesbrief.

Als ik me verveel dan ga ik wandelen of een interessant boek lezen.

Als ik me depressief voel dan besteed ik aandacht aan welke gedachten me deprimeren en probeer die te veranderen.

Als ik me boos voel dan kan ik ervoor kiezen om er met iemand over te praten in plaats van te gaan eten om het gevoel te onderdrukken.

Als ik me boos voel of me schaam over wat ik gegeten heb dan haal ik diep adem en vergeef ik mezelf. Ik deed het beste wat ik kon op dat moment.

Als ik troost nodig heb dan zeg ik tegen mezelf: "Ik hou van mezelf" of ik vraag steun aan iemand.

Als ik me stuurloos voel of geen controle heb over een situatie dan vraag ik God (het Universum, de Bron, Jezus of de engelen) om hulp.

Als ik me overweldigd voel door andere problemen in mijn leven dan zeg ik tegen mezelf dat ik nu leer om daar mee om te gaan zonder in eten te vluchten.

