

Checklist voor Emotie-eten

Ja Nee Soms

- | | | | |
|-----|-----|-----|---|
| ___ | ___ | ___ | Ik eet vaak als ik eenzaam ben. |
| ___ | ___ | ___ | Ik eet als ik me gestrest voel. |
| ___ | ___ | ___ | Ik beloon mezelf met eten. |
| ___ | ___ | ___ | Ik eet vaak als ik me verveel. |
| ___ | ___ | ___ | Ik eet als ik me depressief voel. |
| ___ | ___ | ___ | Ik eet als ik boos bent en dat niet kan uiten. |
| ___ | ___ | ___ | Ik eet als ik ergens angstig over ben. |
| ___ | ___ | ___ | Ik werd getroost met eten of snoep toen ik opgroeide. |
| ___ | ___ | ___ | Te veel eten is een manier om mezelf te saboteren. |
| ___ | ___ | ___ | Ik denk voortdurend aan eten. |
| ___ | ___ | ___ | Ik heb vreetbuien. |
| ___ | ___ | ___ | Ik eet als ik moe ben. |
| ___ | ___ | ___ | Ik schaam me voor mezelf en mijn eetgewoonten. |
| ___ | ___ | ___ | Ik heb geen controle over mijn eetgedrag. |
| ___ | ___ | ___ | Door te focussen op mijn gewicht als het grote probleem
hoef ik me niet bezig te houden met andere kwesties in mijn leven. |



Het gaat er niet om wat je scoort bij deze opdracht. Het gaat er om dat je voor jezelf een helder inzicht krijgt in waarom je eet. Zie de uitkomst als informatie. Ga jezelf niet bekritisieren. In dit onlineprogramma ga je strategieën ontwikkelen hoe je om kunt gaan met emotie-eten.

Twee boeken die aan te raden zijn over hoe je om kunt gaan met emotie-eten zijn:

Losing Your Pounds of Pain van Doreen Virtue (in het Engels)

Eten kun je laten van Geneen Roth.