

Mijn relatie met mijn lichaam en mijn gewicht...

Tot nu toe

Neem ongeveer 20 minuten de tijd en schrijf over je gedachten en emoties ten opzichte van je lichaam en je gewicht zoals je dat tot nu toe hebt gevoeld.

Wanneer begon je aan te komen? Welke herhalende gedachten heb je over je lichaam en je gewicht? Wat kun je uit de weg gaan of vermijden door je overgewicht?



