



## EETBUI INZICHT EN BEGRIP TOOL

Hoi! Mooi dat je deze tool hebt aangevraagd. Ik heb deze tool gemaakt om te kunnen onderzoeken waarom jij een eetbui gehad hebt. Het is bedoelt om beter te begrijpen waar de eetbui vandaan komt zodat jij met de onderliggende reden aan de slag kunt.

**"Help, ik heb niet eens honger maar ik kan niet stoppen met eten!"**

Is dit iets wat jij regelmatig denkt? Dan kan dit formulier helpen om jou te begrijpen waarom je dan toch zo naar eten snakt.

*Krijg inzicht in welke momenten je vaak een eetbui krijgt, bijna altijd is dit wanneer je alleen bent.*

### **Ik heb vaak eetbuien:**

- Als ik me verveel
- Als ik eigenlijk iets anders moet doen
- Als ik me rot voel
- Anders namelijk...
- Als ik me blij voel

### **Wat eet ik dan?**

- Hartig
- Zoet
- Alles wat voorhanden ligt

**Vraag jezelf eens de volgende dingen af, zodat je beter kunt gaan begrijpen wat er aan de hand is.**

- 1 Is er in de afgelopen uren een of meerdere momenten geweest dat ik eigenlijk al voorbij mijn honger was?
- 2 Probeer ik door te eten een bepaalde emotie te negeren?
- 3 Is er iets dat ik op dit moment mis in mijn leven?
- 4 Heb ik het gevoel dat ik dit eten verdien?

### **De dieper liggende reden**

- 1 Als je te lang wacht met eten wanneer je honger hebt dan kan het zo zijn dat je lichaam bang is dat het niet genoeg voedsel krijgt. Het compenseert dan door een eetbui te creëren zodat je lichaam zeker weet dat het genoeg reserves heeft.
- 2 Als je zou besluiten de eetbui te negeren, wat voor emotie was er dan naar buiten gekomen? Ofwel, wat is de 'echte' emotionele reden dat je bent gaan eetbuien? Was je verdrietig, boos, blij, eenzaam? iets anders?
- 3 Als je bepaalde dingen mist in het leven dan kan het zijn dat je dit gaat overcompenseren met eten omdat dit wel in overvloed beschikbaar tot je is. Denk hierbij heel ruim bijv: Plezier, Genot, Grenzen, Tijd, Energie, Ruimte, Vrijheid, Liefde etc etc.
- 4 Waarom vind je dat je dit verdient?

Ga ook na hoe je tegen jezelf praat. Heb je negatieve gedachten omdat je een eetbui hebt gehad of ben je mild voor jezelf? Probeer lief voor jezelf te zijn, een eetbui is niet falen, er is altijd een dieperliggende reden. Je hebt de eerste stap al gezet door dit formulier aan te vragen, dus wees lief voor jezelf en ga de volgende keer dat je een eetbui voelt aankomen eens een laagje dieper.