

Emotie-eten stappenplan

Stap 1: Identificeer de emotie of het gevoel (je hoeft dit niet per se te kunnen benoemen, zolang je het maar kunt voelen).

Stap 2: Oordeel niet over het gevoel.

Stap 3: Ervaar het gevoel minimaal 5 minuten op een rustige plek, zonder te eten.

Stap 4: Check bij jezelf in – waar heb je nu behoefte aan?

Stap 5: Richt je aandacht op tot rust komen, wat helpt jou om te ontspannen (naast eten).

Stap 6: Heb je nog steeds zin in eten? Nee: prima; Ja: ga naar de volgende stap.

Stap 7: Bepaal wat je zou willen eten.

Stap 8: Zou je écht kunnen genieten van deze voeding? Nee: ga terug naar stap 5 of bedenk iets anders wat je zou willen eten waar je wél van kunt genieten. Ja: ga naar de volgende stap.

Stap 9: Maak je omgeving zo ontspannen mogelijk.

Stap 10: Pak het eten erbij en eet dit op een rustige manier. Kauw goed, laat het op je inwerken, geniet.

Stap 11: Stop met eten zodra je er niet meer van geniet.