

Van emotie  
eten je  
superkracht  
maken





Bij trigger komt niet voor niets een emotie vrij die je ongemakkelijk doet voelen.



Emoties horen bij het leven. Zowel positief als negatief.



Hoe beter jij emoties kan ervaren en accepteren. Des te kleiner je behoefte zal zijn om emotioneel te gaan eten.





Emotie eten is enorm effectief.  
Het is alleen niet gezond om emoties  
altijd weg te eten in plaats van ze te ervaren.



# Wat te doen bij het opspelen van emoties



Je voelt de emotie opkomen, je luistert naar de feedback die je krijgt en je laat de gedachte die het veroorzaakte los. De emotie gaat dan binnen 90 seconden weer weg.



Je voelt de emotie opkomen, je houdt vast aan het negatieve verhaal in je hoofd en je wordt meegezogen in je eigen drama. Hierdoor kan je soms wel een hele dag teleurgesteld of boos rondlopen.

*Jouw emoties blijven je feedback geven, tot jij die gedachte niet meer gelooft.*





De emoties die jij ervaart, geven alleen jou feedback. Het zijn namelijk jouw gedachten en met die gedachten trigger je zelf de emotie omdat je een verhaal gelooft dat wel of niet goed voor je is.



Jouw emoties zijn een prachtig navigatiesysteem  
Ze brengen letterlijk aan de oppervlakte welke misvattingen jou ongelukkig maken en wat jij nodig hebt.



Verbazing

Je mag aan de slag met je ideeën



Angst

Je mag leiding pakken in je leven



Verdriet

Het is tijd om balans te brengen en verteld je dat je mag gaan loslaten



Schuld / schaamte

Vraagt om bevrijding en vertelt je dat je (jezelf) mag gaan accepteren

# Van emotie eten je kracht maken

## Emotie eten als handvat



Emotie eten doe je tenslotte niet met een salade of broccoli maar ontstaat wanneer je niet kunt stoppen met eten van een toetje of iets anders lekkers.



Bewustwording heb je een heel mooi handvat om de diepte in te kunnen kijken.



Je bent als ware in staat om te analyseren wat erachter zit.



Misschien herken je een patroon in de triggers of zijn het bepaalde emoties die je steeds triggeren



# Van emotie eten je kracht maken

Emotie eten als handvat

Vraag jezelf dit af:

*'Welke emoties komen er telkens bij mij naar boven als ik emotioneel aan het eten ben?'*

---

*'Hoe zijn deze emoties ontstaan en wat kan ik hier aan veranderen?'*



# Van emotie eten je kracht maken

Emotie eten als handvat



## 11 stappenplan

Om te voorkomen dat emotioneel eten ten koste gaat van je gezondheid heb ik een 11 stappenplan voor je gemaakt.

Zodat je kan leren om emotioneel eten anders aan te pakken.

# It's time for action!

## Opdracht

- Bekijk het Stappenplan