



vrij van eetstoornis

Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia

Ervaar de kracht van jouw hefboom

1. Wil ik op deze manier altijd mijn leven blijven leven? Zoals het nu is?

JA / NEE

Als het antwoord hierop JA is, dan zou ik voorlopig niets doen (dat is verspilde moeite en het leidt tot teleurstelling) maar wel kijken hoe je je leven zo draagbaar/leefbaar mogelijk kan maken (vraag 3 en 4 kunnen jou hierbij helpen).

Is je antwoord NEE, ga dan naar vraag 2.

2. Wat wil je niet meer?

Is het antwoord op vraag 1 NEE, stel je dan de vraag **wat je dan allemaal niet meer zou willen**. Schrijf alles op wat er in je op komt. *Geen honger meer, geen pijn in mijn buik meer, niet meer liegen, geen angst meer, geen onzekerheid, geen* vul aan met wat voor jou van toepassing is.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



vrij van eetstoornis

Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia

3. Wat wil je wel? Hoe zou je willen leven als alles mogelijk is?

Gezond en fit zijn? Een studie en welke dan? Een interessante baan? Overal heen kunnen gaan waar je maar heen wilt (reizen, restaurants, strand ofetc.). Formuleer je doelen en hoe je leven er dan uit zou zien. Zie voor meer tips over het formuleren van doelen het **blog "5 Tips hoe je doelen stelt om te herstellen van je eetstoornis"**. Hoe duidelijker je weet waar je heen wilt, hoe meer richting dit zal geven aan je leven. En hoe meer je je aandacht gaat richten op wat je wel wilt in je leven.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Wat is de eerste stap die jij zelf kunt zetten?

Dat hoeft niet gelijk een megastap te zijn, maar gewoon de eerste kleine stap die jij zelf vandaag kunt zetten. *Je probleem bespreken met iemand? Gezond ontbijten? Je antwoorden op de vier vragen delen via het blog? Iets leuks doen met een vriend(in)?*

Schrijf gewoon alles op wat in je opkomt, zet ze dan in een volgorde van gemakkelijk naar moeilijk en **begin vandaag met de gemakkelijkste stap**. En.... bedenk wie of wat jou daarbij zou kunnen (dus niet moet ☺) helpen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....