

VALKUIL PREVENTIENPLAN

Voorkomen is beter dan genezen



Onderzoek de situatie waarbij jij overeet

Honger

Gewoonte

Pijn

Jouw Valkuil Preventieplan

Je eigen gedachten en emoties (emotieregulatie)

1. Welke gevoelens lokken eetdrang bij jou uit?

2. Wat denk je vlak vóór je toegeeft aan eten?

3. Welke overtuigingen voeden je valkuil?

4. Hoe reageer je op mislukkingen?

5. Wat helpt je om rust te vinden zonder eten?

Jouw Valkuil Preventieplan

Je sociale omgeving (peerpressure en social media)

1. Hoe beïnvloeden mensen om je heen jouw eetgedrag?

2. Hoe ga je om met sociale situaties zoals verjaardagen, borrels of etentjes?

3. Welke overtuigingen voeden je valkuil?

4. Welke rol speelt social media voor jou, m.b.t jouw lijf en eetgewoontes?

5. Voel je druk om te voldoen aan verwachtingen van anderen?

Jouw Valkuil Preventieplan

Je sociale omgeving (peerpressure en social media)

6. Wie in jouw omgeving steunt jou écht in je doelen?

Welke acties kan jij ondernemen om je sociale omgeving helpend te maken?

Jouw Valkuil Preventieplan

Je fysieke omgeving

1. Wat ligt er binnen handbereik?

2. Hoe is je omgeving ingericht: nodigt het uit tot eten of juist tot ontspanning?

3. Zijn er plekken of situaties die je triggeren om te eten?

4. Hoe kun je je omgeving 'slankvriendelijker' maken?

5. Wat kun je veranderen in je bredere omgeving om elkaar te helpen?

Jouw Valkuil Preventieplan

Je comfortgewoontes

1. Waarmee beloon jij jezelf na een drukke dag?

2. Welke gewoontes lijken onschuldig maar saboteren je doelen?

3. Hoe kun je die beloningen vervangen door iets dat écht ontspant?

4. Wanneer schiet je automatisch in 'ik verdien dit'-gedrag?

5. Wat kun je doen op die momenten om je identiteit te versterken?

Samenvatting

Tot deze inzichten ben ik gekomen:

Zo ga ik het anders doen: