

De meest belangrijke vraag: "Hoe ziet jouw perfecte relatie met eten eruit?"

Om te stoppen met teveel eten en te worstelen om je eetgedrag te veranderen, te stoppen om je verstrikt, beschaamd of gek te voelen, moet je een inspirerend eindpunt in gedachten hebben. Alleen dan kun je effectieve manieren vinden om daar te komen.

Gebruik de volgende 5 krachtige gebieden om de verschillende aspecten van jouw 'perfecte relatie met eten' te beantwoorden.

Als je op de grijze vlakken klikt, kun je direct typen. Of print het uit en schrijf 😊

Stel je voor dat je die ideale relatie met eten ál hebt en beschrijf het:

Lichamelijk	Hoe voelt je lichaam nadat je hebt gegeten?
Mentaal	Wat zeg je tegen jezelf?
Emotioneel	Welke emoties ervaar je bij het eten?
Sociaal	Hoe voel je je sociaal gezien over eten?
Spiritueel	Hoe kan jouw manier van je eten je meer verbonden laten voelen en je échte levensdoel vervullen?

Vat nu wat je hierboven hebt uitgeschreven samen tot een antwoord:

Mijn perfecte relatie met eten is ...

Perfect! Voor je volgende stappen en extra begeleiding, bekijk het volledige artikel door [hier te klikken](#).