

# Overzicht van toegankelijkheid modules

Reken vanaf de datum dat je toegang hebt tot het programma.

Ik heb me aangemeld op \_\_\_\_\_

## **Module 1: Stap 1: Gedrag rond eten...direct toegankelijk**

- 1.1 Waarom eet je?
- 1.2 Introductie EHBO-C
- 1.3 Eetgewoonten doorbreken
- 1.4 Type #1 honger van je ogen
- 1.5 Type #2 honger van je neus
- 1.6 Type #3 honger van je mond

## **Module 2: Deel 2 van Stap 1: Gedrag rond eten...toegankelijk 2 weken na startdatum**

- 1.7 Type #4 honger van je maag
- 1.8 Type #5 honger van je cellen
- 1.9 Type #6 honger van je geest
- 1.10 Type #7 honger van je hart
- 1.11 Drie meest problematische typen honger & Dé oefening

## **Module 3: Deel 3 van Stap 1: Mindful Eetdagboek...toegankelijk 4 weken na startdatum**

- 1.12 Zicht op je eetgedrag (mindful eetdagboek)
- 1.13 Mindful Eetdagboek; hoe is het gegaan?

## **Module 4: Stap 2: Erken je gevoelens...toegankelijk 6 weken na startdatum**

- 2.1 Hoe ontstaan je gevoelens?
- 2.2 Fabels over emoties
- 2.3 Voel je wel, of niet?
- 2.4 Vervolg EHBO-C

**Module 5: Deel 2 van Stap 2: Erken je gevoelens...toegankelijk 8 weken na startdatum**

- 2.5 Mentale gewoonten die je blokkeren
- 2.6 Hoe goed kan jij je emoties accepteren?
- 2.7 Accepteer wat je voelt

**Module 6: Stap 3: Erken je gedachten & Temper je innerlijke saboteurs...toegankelijk 10 weken na startdatum**

- 3.1 Hoe praat je tegen jezelf
- 3.2 Rationele en irrationele gedachten
- 3.3 Nog meer irrationele manieren van denken

**Module 7: Deel 2 van Stap 3: Erken gedachten & Temper je innerlijke saboteurs...toegankelijk 12 weken na startdatum**

- 3.4 Innerlijke saboterende gedachten herkennen
- 3.5 Innerlijke saboterende stemmen m.b.t. eten
- 3.6 Wat is de bedoeling van je innerlijke saboteur?

**Module 8: Stap 4: Fijn dat je er mag zijn...toegankelijk 14 weken na startdatum**

- 4.1 Nagaan wat je drijft
- 4.2 Leef naar je waarden
- 4.3 Stop met vechten tegen jezelf
- 4.4 Herkadering

**Module 9: Deel 2 van Stap 4: Fijn dat je er mag zijn...toegankelijk 16 weken na startdatum**

- 4.5 Laat je vroegere en toekomstig lichaam los
- 4.6 Neem afscheid van het idee dat je perfect moet zijn
- 4.7 Brief aan je lichaam - jezelf en vice versa