

Help!

Ik ben een
emotie-eter

E-book van
Ingrid Eijssink
diëtist en psycholoog

www.emotie-eten.nl
www.matoeta.nl



Inhoud

Inleiding	2
Hoofdstuk 1 Hoe word je een emotie-eter?	8
Hoofdstuk 2 Ik denk dus ik besta	15
Hoofdstuk 3 Van denken naar voelen	21
Hoofdstuk 4 Het stappenplan	27
Hoofdstuk 5 Jij bent uniek!	45
Over Ingrid Eijssink	49

*‘De relatie met voeding vormt de spiegel
voor de relatie met jezelf en het leven’*

Leven is het meervoud van lef

- Loesje



Inleiding

- Voor je er erg in hebt, is die zak drop leeg of heb je die hele reep chocolade opgegeten. Je had je nog zó voorgenomen dat niet meer te doen!
- De weegschaal geeft telkens weer wat meer aan en je baalt ervan. Je kunt nu eenmaal niet zonder die zak chips op de bank bij je favoriete film. Je gaat op zoek naar de nieuwste trend op dieetgebied die jou vertelt wat je moet doen om af te vallen.
- Je eet stiekem, als iedereen naar bed is of naar hun sportclubje: boterhammen met dik chocoladepasta of je lepelt de pot pindakaas leeg.
- Op feestjes en verjaardagen eet je stevast teveel. Je kunt de rem er niet op zetten.
- Je hebt het zoveelste dieet gedaan én je valt telkens terug in je oude eetgedrag.
- Je eet als je je verdrietig, eenzaam of onrustig voelt.

Wat jouw reden ook is, je herkent jezelf (of jouw cliënten) als een emotie-eter. En hopelijk ben jij klaar met dat lijnen en jojoën, klaar met de lijsten 'verboden' voedsel, klaar met alle regels, klaar met jezelf zo lelijk en dik vinden. Ook als je nooit op dieet bent geweest kunnen eten en je gewicht een obsessie voor je zijn. Dat kost veel energie en vermindert vaak het plezier en geluk in je leven.

Wil je voor eens en altijd uit deze eten-lijnen-afvallen-stoppen-aankomen jojo-cirkel komen? Uit die obsessie voor

gewicht en eten? Lees dan verder en ontdek jouw weg uit deze cirkel!

Het vraagt moed om de haat- en liefdeverhouding met eten definitief te doorbreken. Moed om naar jezelf te kijken en de werkelijke reden van je eetgedrag te onderzoeken. Je wordt dan geconfronteerd met tegenslag, onzekerheid, pijnlijke gevoelens, angst en wat al niet meer. Je hebt lef nodig om dat allemaal te doorstaan.

Jij bent uniek!

Gefeliciteerd! Je hebt de eerste stap gezet met het aanvragen van dit e-book. Daarmee erken je jouw probleem met eten en je gewicht. Omdat iedereen een andere achtergrond heeft en andere manieren gebruikt om te overleven, bestaat er geen standaardmethode om van emotie-eten af te komen. Jij bent namelijk uniek in hoe je in elkaar steekt en hoe jij je gedraagt, ook al zijn er overeenkomsten met andere mensen. De basis die ik hier aanreik is de opstap om jouw unieke pad te gaan lopen.

Ik hoop van harte dat mijn e-book je motiveert om aan de slag te gaan met jezelf. Want uiteindelijk is dat het enige waar je écht invloed op hebt zodat JIJ een completer en gelukkiger mens wordt.

Ik wens je een voedzame reis!



*'Wat een prachtige reis heb ik gemaakt!
Ik sta weer aan het roer.
Niet het eten maar ikzelf bepaal mijn leven.
-Marjon*

Voor de professional

Jij bent de professional die werkt met mensen die een gezond gewicht willen bereiken. Komt het in jouw praktijk voor dat cliënten regelmatig terugvallen in hun oude eetgedrag? Weet jij net niet die snaar te raken om deze cliënten écht verder te helpen? De visie in dit boek helpt je de eerste stappen te kunnen zetten. Ben je enthousiast geworden? Dan nodig ik je uit op onze opleidingen. Daar leer je de kneepjes van het vak! Kijk op www.emotie-eten.nl/opleidingen voor meer informatie.

Op Weg

Laten we vandaag een Weg gaan zoeken,
die ons naar morgen brengt.
En dan die Weg opgaan, een Weg als stromend water.
We laten alles achter wat niet ter zake doet.
En gaan ons leven richten op waar het echt om gaat.

We nemen de tijd om weer te ontdekken
wat het ware leven biedt.
Misschien vinden we terug,
wat we al lang vergeten waren.
Als een vriend, die trouw blijft tot het eind,
zal het ons verder helpen.

De zon staat hoog, de Weg is breed
en begint waar wij nu staan.
Niemand weet hoe ver hij gaat,
want de Weg is zonder einde.
En gaat maar verder, en voorbij,
voorbij aan wat wij weten.
Hij stroomt maar verder en voorbij,
als water, niet te meten.

uit: Teh van knorretje, B. Hoff



Hoe word je een emotie-eter?

Hoofdstuk 1. Hoe word je een emotie-eter?

*'You first have to find out what's eating you,
before you can change the way you eat'
– Oprah Winfrey.*

'Emotie-eten' wil zeggen dat je eet bij emoties. Op zich is daar niets raars aan want we eten allemaal een taartje op een verjaardag en een plak cake bij een begrafenis. Eten en emoties zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden in ons dagelijks leven.

Als we spreken over emotie-eten dan bedoelen we dat mensen hun emoties reguleren met of zonder eten. En dat is wél raar. Omdat dit een atypische reactie is volgens de psychologie: een reactie die je niet verwacht bij emoties want normaal gesproken verlies je juist je eetlust.

Voor ieder mens zijn emoties en eten met elkaar verbonden. Dat komt gewoonweg doordat we opgroeien in een omgeving waar allerlei culturele, religieuze en sociale inprentingen plaatsvinden. Bewust en onbewust. Zo is het ondenkbaar dat op een bruiloftsfeest geen bruidstaart wordt aangesneden of een glas champagne als toast op het bruidspaar wordt gedronken. Net zoals we eieren eten met Pasen en kalkoen met Kerst.

Iedere cultuur kent ook zo zijn gebruiken: de christenen eten het brood als lichaam van Christus om zich zo met hem te verbinden, de moslims vieren met het Suikerfeest het einde van de vastenperiode en de hindoes vieren met het Holi feest de overwinning van het goede over het kwade met veel zoete lekkernijen.

Eten en emoties worden aan elkaar gekoppeld in onze opvoeding. Daar ontkom je dus niet aan. Maar dat zorgt er nog niet voor dat je ook een emotie-eter wordt. Om een emotie-eter te worden is iets meer nodig. Of jij een emotie-eter bent, kun je toetsen met onderstaande test.

Test: ben ik een emotie-eter?

Kruis aan waar jij jezelf in herkent

- ik eet vaak zonder honger te hebben
- ik vind het vaak moeilijk mijn gevoelens onder woorden te brengen
- als ik me naar voel heb ik een sterke behoefte te gaan eten
- ik kan soms niet stoppen met eten
- ik vind het moeilijk aan te geven wanneer mijn maag vol zit
- ik schaam me vaak voor mijn eetgedrag
- ik denk vaak negatief over mezelf en mijn lichaam
- ik eet als ik me verdrietig voel

Hoe meer kruisjes je hebt gezet, hoe meer je last hebt van emotie-eten. De volledige test kun je doen via deze link:



[test emotie-eten](#)

Wat we leren over emoties

Hoe wij met emoties om gaan, hebben we geleerd door het gedrag van onze opvoeders/ouders te kopiëren. Hebben jouw ouders moeite hun emoties te uiten en worden emoties niet benoemd en niet besproken? Als kind leer je dan niet jouw emoties te herkennen en te benoemen. Laat staan dat je ze dan toelaat of reguleert.

Je krijg ook allerlei boodschappen mee over emoties: ‘je bent een grote meid en grote meiden huilen niet’, je werd naar je kamer gestuurd als je boos was of als je enthousiast je mooie tekening liet zien kwam er de opmerking in de trant van: ‘een Rembrand ga jij nooit worden’.

Actie geeft reactie. Als kind wil je het goed doen; dat je ouders trots op je zijn. Zij zijn groot en weten hoe het moet. Dus pas je je aan: je slikt je tranen weg, onderdrukt je boosheid en laat je tekeningen niet meer zien.

Soms wil je ook je ouders ontzien in moeilijke situaties en ze niet tot last zijn. Je gaat dan voor je ouders zorgen in plaats van voor jezelf. Een belangrijke strategie, die op lange termijn ervoor zorgt dat je je eigen behoeften niet meer genoeg (her)kent.

*‘Velen van ons zijn bang voor emoties,
terwijl emoties juist bedoeld zijn om ons te helpen.’*

Zo word je een emotie-eter!

Emoties zijn onderdeel van ons menszijn en willen gevoeld en geuit worden. Wat het precies zijn emoties en waarvoor ze dienen lees je in hoofdstuk 3.

Als je niet goed je emoties herkent, kan het zijn dat je jouw emoties gaat reguleren en verwerken door te gaan ETEN. Emoties worden hierdoor gecontroleerd, gecompenseerd, onderdrukt en/of afgeweerd. Helaas helpt eten jou niet om je emoties te reguleren en te verwerken.

Het is nooit een bewuste keuze om je emoties weg te gaan eten. Je hebt een aantal ingrediënten nodig:

1. Je hebt niet goed geleerd emoties te herkennen
2. Als je ze al herkent, hebt je niet geleerd hoe je ze adequaat kunt verwerken
3. Anderen in jouw omgeving hebben eten gebruikt als compensatiemechanisme (voorbeeldgedrag)
4. Eten is makkelijk voorhanden
5. Je bent een lekkerbek
6. Eten geeft jou fysiek een lekker gevoel

Dit proces gaat dus helemaal **onbewust**.

Je kunt emoties ook reguleren door juist níet te eten. Door alle focus op het lijngedrag te zetten en te merken dat je daar controle over hebt, hoeft je niet te voelen dat je over emoties géén controle hebt. Het negeren van honger in combinatie

met gewicht verliezen zorgt er tevens voor dat emoties afvlakken: hoe minder je weegt, hoe minder je voelt.

*‘De sleutel tot werkelijk open gaan,
is niet denken maar voelen’*



OEFENING: Wat heb je geleerd?

Als emotie-eter heb je geleerd emoties en eten aan elkaar te koppelen als regulatiemechanisme. Voor meer inzicht is het goed te onderzoeken welke boodschappen jij rond eten van thuis hebt meegekregen. Moest je bijvoorbeeld altijd je bord leeg eten? Kreeg je altijd hetzelfde op je brood? Welke regels heb jij meegekregen over eten? En hoe ging het er aan toe aan tafel? Was de sfeer ontspannen of niet? Was er voldoende te eten? Was iemand aan het lijnen, jojoën of in strijd met eten en gewicht? Hoe ging men om met eten dat je niet lekker vond? Waar werd over gesproken aan tafel? Schrijf zoveel als je je herinnert op.



Ík een emotie-eter?

De term emotie-eten roept nog wel eens weerstand en discussie op. Vaak herkennen mensen met gewichtsproblemen zich hier niet in. Het doet voorkomen alsof ze labiel zouden zijn. Maar juist het tegenovergestelde is vaak aan de orde. Deze mensen, meestal vrouwen, lijken alles goed voor elkaar te hebben, alleen bij het (over)eten is er geen controle. Dit gaat dan vaak gepaard met gevoelens van schaamte en schuld.

Ook weten deze slimme vrouwen precies wat goede voeding is en wat niet en hoeveel calorieën producten bevatten. Het is dus zo dat ze wel weten wat gezonde voeding is, maar het niet voor elkaar krijgen hun voeding en/of hun gewicht op orde te krijgen. Ze voelen zich dan enorm dom dat het ze niet lukt om het eetgedrag onder controle te krijgen. Het is dus niet alleen een kwestie van weten wat je moet doen...

*‘het is een kwestie te ontdekken
hoe je wordt aangestuurd in je gedrag.’*

We worden aangestuurd in ons gedrag vanuit het **‘onderbewuste’** van onze psyche. Een gebied dat 90% van onze totale psyche omvat en waar veel waardevolle informatie is opgeslagen. Daar ligt in ieder geval de oorzaak van je eetgedrag. Om uit de vicieuze cirkel te komen is het belangrijk jezelf te leren kennen aan de binnenkant. Dan verandert de buitenkant vanzelf.

De vicieuze cirkel

*Als ik blijf kijken
Zoals ik altijd heb gekeken
Blijf ik denken
Zoals ik altijd dacht*

*Als ik blijf denken
Zoals ik altijd heb gedacht
Blijf ik geloven
Zoals ik altijd heb geloofd*

*Als ik blijf geloven
Zoals ik altijd heb geloofd
Blijf ik doen
Zoals ik altijd heb gedaan*

*Als ik blijf doen
Zoals ik altijd heb gedaan
Blijft mij overkomen
Wat mij altijd overkomt*

- anoniem

Ik denk, dus ik besta - Descartes



Hoofdstuk 2: Ik denk dus ik besta!

‘Hoe meer je denkt, hoe minder je voelt’

We luisteren veel naar onze gedachten. Dat is de erfenis van de filosoof Descartes die in de 17^e eeuw de basis legde voor de stroming van het rationalisme: ‘ik denk, dus ik besta’. Als je erop gaat letten merk je dat je hoofd continue ‘aan’ staat. Onderzoek heeft uitgewezen dat we ongeveer 40 tot 60.000 gedachten per dag hebben. Dat zijn er héél veel. Zeker als je ervan uitgaat dat je ongeveer acht uur slaapt. Het zijn ruim 50 gedachten per minuut.

Veel van deze gedachten herhalen zich telkens weer. Dit zijn de ingesleten gedachten, die een soort karrespoor vormen. Bij gezonde en gelukkige mensen is zo’n 70% van de gedachten negatief geladen. Dat betekent: kritisch, bozig, oordelend, verleidend enzovoort. Als je nu weet dat bij mensen met eetproblemen ongeveer 90% van deze gedachten negatief zijn, dan begrijp je dat deze vele negatieve gedachten invloed op je hebben. Als je luistert naar deze gedachten en je neemt ze voor waar aan, dan saboteer je jezelf, ga je jezelf tegenwerken en ga je je ook minder prettig voelen.

Onze gedachten hebben een belangrijke functie. Ze helpen orde op zaken te krijgen, nieuwe concepten te ontwikkelen en gebeurtenissen in perspectief te zetten. Waar het mis gaat is dat jouw gedachten onderdeel worden van jouw overlevingssysteem, namelijk om je weg te houden van je nare gevoelens. En reken maar dat dat werkt! Maar je gevoelens

blijven wel ergens in jouw systeem zitten, ze worden niet gereguleerd.

Wat je denkt bepaalt wat je voelt

De manier waarop je denkt en met jezelf praat, bepaalt hoe jij je voelt en hoe jij je gedraagt. Schematisch kan je het zo weergeven:

Gebeurtenis



Gedachte



Gevoel



Gedrag



Gevolg

VOORBEELD:

Je gaat naar een feestje (gebeurtenis) . Je hebt er veel zin in en besteedt tijd aan je outfit. Bewust denk je ‘ik ga me netjes gedragen en niet teveel snoepen’. Onbewust denk je ‘ik moet wel goed voor de dag komen, zodat ik aardig gevonden word’ (gedachte). Je voelt een opwinding van binnen maar weet het niet goed te benoemen. Je voelt je wellicht wel onzeker en

misschien ook wel bang (gevoel). Je komt op het feestje, ziet een paar bekenden en je neemt een glas wijn. Je ontspant meer en meer met het volgende glas wijn en je doet je tegoed aan de snacks. Je hebt eigenlijk geen honger, maar je merkt dat het je rust geeft (gedrag). Het gevolg kan zijn dat als je dit vaak doet je gewicht langzaam toeneemt (gevolg). Wat je je vervolgens voorneemt is je gedrag aan te passen of te veranderen: 'ik mag geen snacks of snoep meer'. En dat terwijl de gedachten en gevoelens - de aanzetters van dit gedrag – in jou genegeerd worden.

Overleven

Als sociale wezens behoren wij mensen tot verschillende groepen. De eerste groep is de groep waarin we worden geboren, ons gezin van herkomst. We zijn 100% afhankelijk van deze groep om te overleven. Dat is een biologisch gegeven. Om te overleven zul jij je moeten aanpassen. Zij moeten jou lief, aardig en oké vinden, want dan krijg jij hopelijk wat jij nodig hebt: eten, drinken, kleding, een dak boven je hoofd, bescherming, zorg, aandacht, genegenheid en liefde. Als je buiten de groep valt overleef je dat niet. Je gaat dus gedrag ontwikkelen om bij deze groep te kunnen blijven horen en vooral niet afgewezen te worden. Hier ontstaan jouw overlevingsstrategieën zoals aanpassen, opofferen, vluchten, perfectionisme, kritisch zijn, enzovoort.

Overlevingsstrategieën zijn bedoeld om te overleven. Niet om te leven. Het zit in onze genen om te willen overleven en ons voort te planten. Als levend organisme zijn dit belangrijke biologische kenmerken: de instandhouding van het

organisme en de soort. Wij zijn natuur net als de boom, de rozenstruik, jouw kat of de merel. Alles wat leeft heeft deze primitieve overlevingsdrang. Hoe je dat doet maakt niet uit.

Het huwelijk tussen biologie en cognitie

Het menselijk lichaam zal er dus alles aan doen om voort te bestaan. Dat is de biologie. Onze cognitie helpt daarbij. In je hoofd krijg je al heel snel door wat je moet doen en laten. Ook al druist dit tegen je authentieke gevoel in.

VOORBEELD: Je bent klaar met je werk, je hebt computer afgesloten en je hebt je jas aan om naar huis te gaan. Dan komt je manager met de vraag nog iets met spoed uit te voeren. De meesten van ons zullen dat dan ook doen. Uiteraard is dat voor een keer geen probleem. Maar wel als de manager het telkens bij jou doet omdat jouw collega's wel 'nee' zeggen. Je baalt er natuurlijk van maar zegt niets tegen de manager, want je bent bang dat het je baan zou kosten. Je gaat té laat naar huis en onderweg stop je nog even bij de Mac, want dat heb je wel verdiend.

Hoe meer jij je richt op de omgeving hoe meer je het contact met je eigen binnenwereld verliest. Je denken neemt de leiding, aangedreven door je overlevingsinstinct. Dit gaat ten koste van wat je van binnen voelt en wat je werkelijk wilt.

Innerlijke praat

Een belangrijke ingang om jezelf beter te leren kennen is je gedachten te observeren: je innerlijke praat. Misschien heb je dat al eens gedaan, misschien is het nieuw voor jou. De

meeste mensen schrikken enorm als ze opschrijven wat het hoofd allemaal roept en vooral welke oordelen er zijn.

Het fijne van het observeren van je gedachten is dat je er los van kunt komen. Voor de ene gedachte is dat makkelijker dan voor de andere. Oefening baart kunst. Dan kun je steeds meer in de *'neutrale positie'* stappen: de positie waarin je kunt waarnemen, observeren en oordeelvrij kunt zijn. Dit is een fijne positie omdat je zo leert de manager te worden van je gedachten.

Saboterende en beperkende gedachten

Saboterende en beperkende gedachten lijken in het moment behulpzaam, maar leveren op lange termijn stress op en kunnen problemen veroorzaken. Ook staan ze ons lange termijn doel in de weg. Emotie-eten en uitstelgedrag zijn dan vaak het resultaat.

Een aantal veel voorkomende saboterende en beperkende gedachten zijn: 'ik kan dit toch niet', 'ze vinden me niet leuk genoeg', 'ik ben dom of stom' en 'niemand zit op mij te wachten'. Dit zijn slechts een paar voorbeelden van wat we doen met onszelf. We bagatelliseren, ontkennen, wijzen af, denken zwart-wit, trekken iets persoonlijk aan, denken normatief, onjuiste conclusies trekken, enzovoort.

Een hulpmiddel om jouw meest voorkomende saboterende gedachten te leren herkennen is de test saboterende gedachten via onderstaande link:



[Saboterende gedachten herkennen](#)



Van denken naar voelen

Hoofdstuk 3: Van denken naar voelen

‘Als ik mezelf liefheb, voed ik mezelf van binnenuit’

Stel jij jezelf regelmatig de vraag: *‘Wat moet ik met emoties?’* Grote kans dat jij niet hebt geleerd goed met emoties om te gaan. En misschien ben je zelfs bang van emoties. Of zeg je vaak tegen jezelf en anderen: *‘ik ben nu eenmaal een gevoelig mens’*.

Mensen vertellen vaak dat ze emoties ingewikkeld en vervelend vinden. Ofwel weten zij niet goed de emoties te benoemen ofwel hebben ze heel veel emoties die vaak overweldigend zijn. We hebben vaak niet zo goed geleerd wat emoties zijn en wat we ermee kunnen.

Nu zijn emoties belangrijke richtinggevers in ons leven. Omdat emoties onderdeel zijn van onze biologie, zijn ze essentieel in ons mens-zijn. Het woord emotie komt uit het Latijns *‘emovere’*, en betekent *‘in beweging komen’*. Een emotie is energie die beweegt, meestal van binnen naar buiten toe, en heeft de functie uitdrukking te geven aan onze gemoedstoestand. Je kunt het vergelijken met een golf die opwelt, terugvalt en op een gegeven moment wegebt.

Helaas hebben sommige emoties het label gekregen vervelend, ongewenst, negatief en zwak te zijn. De overwaardering voor onze gedachten hebben emoties op een lager, primitief niveau gezet. Denken is het voelen gaan regeren en controleren. En dat is het probleem. Emoties worden niet meer

gereguleerd maar verdrongen. Dat is in wezen niet mogelijk omdat we nu eenmaal emotionele wezens zijn. Als er iets in ons systeem wordt onderdrukt, kost dat energie en dat gaan we compenseren.



OEFENING: wat zijn emoties voor jou?

Hoe wij met emoties omgaan, leren we vanuit onze opvoeding. Het is heel interessant om na te gaan hoe jouw ouders dat deden. Wat deden zij als jij boos, verdrietig of bang was? Welke boodschappen heb jij meegekregen over deze emoties? Ook in onze maatschappij heersen allerlei overtuigingen over emoties. Welke heb jij?

Het emotionele klimaat bij jou thuis.

Je kunt de sfeer die thuis heerste vergelijken met het klimaat. Kruis aan welk klimaat er bij jou heerste:

- *warm en zonnig*: de sfeer is vriendelijk en open. Het is veilig om gevoelens te ervaren en te uiten;
- *kil en koud*: de sfeer is kil en benauwend, iedereen is vermijdend en ontoegankelijk. Emoties worden niet geuit;
- *stormachtig*: er zijn veel uitbarstingen, er is wreedheid, veel kritiek, straf en schuld. Dit is zeer onveilig;
- *gemixt*: veranderlijk klimaat, dan warm, dan kil dan stormachtig. Het is zeer onveilig en ook verwarrend.

Misschien begrijp je nu hoe knap het van jou was als kind om te overleven in een ingewikkelde wereld. Je bent als kind zo

begaafd dat je feilloos weet je aan te passen. De prijs is best hoog want je moet je gevoel en je eigenheid onderdrukken.

Voor emoties bestaan verschillende indelingen en woorden. Zo hebben we de basisemoties die ons helpen te overleven, onze primaire emoties als eerste (instinctieve) reactie op iets in de buitenwereld. Dit zijn de bekende vier B's : Bang, Boos, Blij en Bedroefd. Ik voeg daaraan toe de basisemoties Liefde, Walging en Verrassing. Hiermee word je geboren.

VOORBEELD: Je steekt een straat over en er komt een auto door het rode stoplicht met een enorme snelheid. Je schrikt en zal direct terugspringen op het trottoir. Angst en misschien ook boosheid zul je dan waarschijnlijk voelen.

De secundaire emoties zijn emotionele reacties die later zijn aangeleerd door feedback uit je omgeving. Hierbij speelt je denken ook een rol. Denk aan schaamte en schuld.

VOORBEELD: Kinderen hebben regelmatig ruzie en onenigheid met elkaar. Als jij als oudste vaak te horen kreeg dat jij beter zou moeten weten, dat jij de oudste bent en dat het jouw schuld is dat het zo uit de hand is gelopen, dan ontwikkel je schuldgevoelens. Die kunnen jou dan netjes en braaf houden. Veel mensen gebruiken dit mechanisme nog steeds als ze volwassen zijn.

CONCLUSIE: als kind leer je feilloos je aan te passen aan je omgeving. Dat is je biologische inprenting: jouw natuurlijke overlevingsdrift. Alles in ons systeem zal bijdragen aan deze

overlevingsdrift: ook de gedachtenpatronen. Wat voorgeat is dus het overleven en dat gaat ten koste van het 'leven', van wat jij vanuit je hart zou willen. Zo laat je jezelf steeds meer in de steek. Emoties worden onderdrukt en je raakt vervreemd van je diepere zelf.

Zelfkritiek, zelfhaat en compassie

Het ingenieuze systeem van het denken dat ten dienste komt aan ons overlevingssysteem heeft een heel destructieve kant. Zoals je begrijpt ben je afhankelijk van de omgeving in je voortbestaan. Om daaraan te voldoen, moet je jezelf opzij zetten. Dat resulteert vaak in de negatieve, kritische praat naar jezelf zoals 'ik kan het nooit goed doen', 'wie zit er op mij te wachten?', 'wat ben ik toch een vies vet varken!', 'ik haat mezelf', enzovoort.

Heel vaak gaat het over emoties die je niet in de buitenwereld kwijt kunt, zoals boosheid. Boosheid is een heel mooie emotie, die namelijk aangeeft waar je grenzen liggen. Vaak zijn mensen met eetproblemen grenzeloos en kennen nauwelijks de emotie boosheid of voelen zich heel vaak geïrriteerd. Deze emotie niet uiten, betekent dat die naar binnen slaat: je wordt boos op jezelf!

Er is maar een manier om dit te doorbreken en dat is liefdevoller worden naar jezelf. Jezelf begrijpen en leren vergeven. Een eerste stap kun je maken door de compassiebrief te schrijven.



OEFENING: de compassiebrief

Stel je voor dat je dat kind van toen kunt ontmoeten. Schrijf hem/haar een brief waarin je vanuit je gevoel vertelt wat je van haar vindt, hoe jij je voelt en dat je voor hem/haar wilt gaan zorgen. Zorg ervoor dat het een liefdevolle, compassievolle brief is. Mocht het zo zijn dat je dit (nog) niet kunt voelen, sla deze oefening dan over tot een ander moment.

Ik voel ... en wat nu?

Leren met emoties om te gaan is veel oefenen. Vaak is er veel angst om emoties er te laten zijn. Een eerste stap die je kunt maken is herkennen dat emoties er zijn en het benoemen ervan. Vervolgens ze toelaten zonder dat je er helemaal in meegaat. Je vindt de oefeningen in het stappenplan in hoofdstuk vier.

Stappenplan



Hoofdstuk 4: Stappenplan

*‘Wie naar buiten kijkt droomt,
wie naar binnen kijkt ontwaakt
– C.G. Jung.*

Het karrespoor

Je hebt nu onderzocht hoe je gedachtenpatronen werken en wat je hebt geleerd te doen met emoties. Dat betekent nog niet dat je nu emotie-eter af bent. Daarvoor zul je moeten oefenen. En dan nog zal je oude overlevingsstrategie, ‘eten bij emoties’, nooit verdwijnen. Die ligt namelijk als een karrespoor in je hersenen (in je primitieve hersenen). Wat eenmaal is ingeprent gaat er nooit meer uit. Weet dus dat deze strategie weer wordt ingezet zodra je geconfronteerd wordt met een (ingewikkelde) emotie.

De kunst die jij je eigen kunt maken is jezelf uit dat karrespoor te halen. Dat betekent in die situaties waarin jij je oude strategie (emoties vermijden, verdringen en onderdrukken en compenseren met eten) inzet, je vriendelijk en liefdevol naar jezelf blijft. De oude weg (jouw strategie) blijft aanwezig. Je kunt met inzicht en compassie leren een nieuwe weg te bewandelen (emoties toelaten). Omdat de eerste weg er al heel erg lang ligt en gekoppeld is aan emoties in het verleden, zal je die het eerste bewandelen. Dat begrijpen én accepteren is belangrijk! Het meest haalbare is dat je jezelf uit het karrespoor haalt. Hoe vaker je dat doet, hoe sneller jij jezelf op de nieuwe weg kunt zetten.

Het stappenplan

De stappen die je in dit hoofdstuk mee krijgt, zijn basisstappen die jou bij jezelf brengen. Als je dat kunt doen met aandacht en vriendelijkheid, leveren deze oefeningen je veel op: namelijk de mogelijkheid om van het karrespoor naar je nieuwe weg te stappen. Daarmee leer je jouw vicieuze cirkel te doorbreken! Eten heb je dan niet meer nodig om jouw emoties te reguleren.

Het basisplan bestaat uit vier stappen:

1. herken en erken je strategie
2. check in bij je jezelf
3. word de regisseur van je gedachten
4. word eigenaar van je emoties

Stap 1: Herken en erken jouw strategie

Leer herkennen welke overlevingsstrategie jij hebt aangeleerd om jezelf overeind te houden. Eten is jouw gedragsstrategie om emoties te reguleren (= de buitenkant). Daarachter zit de aandrijvingsstrategie, zeg maar een automatisch patroon dat jou in de basis veiligheid biedt en jij overal inzet (= de binnenkant). We noemen zo'n patroon 'onbewust onbekwaam gedrag'.

Veel gebruikte overlevingsstrategieën zijn:

- onzichtbaar zijn
- perfectionisme
- drammen
- pleasen en aanpassen
- controle willen hebben
- onverschilligheid en vermijden



OEFENING: herken jouw strategieën

We gebruiken manieren om anderen niet te laten zien wat we voelen of om onszelf bij onze gevoelens weg te houden.

Kruis aan waar jij jezelf in herkent

- wegstaren of wegdraaien
- glimlachen of weglachen
- van onderwerp veranderen
- jezelf tegenspreken of het gevoel bagatelliseren
- snel praten of er overheen praten
- zwijgen, dichtklappen of terugtrekken
- vaag worden
- onverschilligheid tonen
- van top tot teen gespannen zijn
- verdoofd raken
- constant piekeren
- situaties uit de weg gaan
- controle willen hebben en houden
- geen hulp durven vragen
- koppig zijn
- te laat komen
- excuses gebruiken om je gedrag te verklaren
- constant afleiding zoeken
- jezelf verwijten maken
- negeren en ontkennen van problemen
- impulsief handelen
- gevoelens bewust wegdrukken
-

Maak een korte lijst van de vijf manieren die je het meest gebruikt om van je gevoelens weg te vluchten. Word je bewust in welke situaties jij deze strategieën inzet. Vraag

jezelf dan eens ; wat zou er gebeuren als ik niet deze strategie inzet? Wat zou je dan voelen?

Regie pakken

Als je jouw overlevingsstrategieën leert herkennen en erkennen, kun je ermee leren omgaan. Je kunt dan de regie nemen en in staat zijn deze patronen te doorbreken.

Je strategieën herkennen leer je door je lichamelijke sensaties gewaar te worden. Een strategie is namelijk bedoeld om een gevoel of emotie te onderdrukken of te vermijden en zal altijd in het lichaam voelbaar zijn.

Besef dat ons lichaam allerlei signalen afgeeft. Of het honger heeft, bang is, moet ontlasten, het koud heeft, te lang in een positie zit, enzovoort. Als je deze signalen van je lichaam leert herkennen, weet je of je overlevingsstrategie aanstaat. Dat geeft jou dan de mogelijkheid er iets mee te doen. Dus via het voelen krijg je ingang tot controle.

VOORBEELD: Je komt thuis van een lange dag werken. Je bent moe en ook wel boos over wat die dag is gebeurd op kantoor. Je duikt meteen de koelkast in op zoek naar een stuk kaas en worst. Jeetje je hebt best honger

Jouw lichaam geeft het signaal honger (het is immers etens-tijd). Tegelijkertijd zit er veel boosheid over het voorval op kantoor. Een klant is namelijk boos geworden en jij kreeg de volle laag, ook al kon jij er niet aan doen. Je bent vriendelijk en beleefd gebleven, terwijl je van binnen kookte.

Jouw strategie is om situaties uit de weg te gaan en te rationaliseren: *‘die klant is niet boos op mij, het is niet persoonlijk’*. Toch voelt het zo, maar dat druk je weg.

Meestal ‘weet’ je ergens wel dat er boosheid zit, maar je voelt het niet. Om te voorkomen dat je teveel gaat eten en je de controle over de situatie terug krijgt, heb je de signalen van je lichaam te herkennen en erkennen. Dus zowel de emotie boosheid als buikhonger kunnen als lichamelijke signalen worden opgevangen. Beide hebben een andere aanpak nodig.

Nadat ik de regie volledig had over gegeven aan de stemmetjes in mijn hoofd die elke keer maar tegen mij zeiden dat ik van alles moest (nog meer afvallen, nog meer bewegen) en alle sociale relaties uit de weg ging kwam ik op een punt waarop ik niet zoveel meer voelde. Genieten was falen en op mijn dieptepunt wist ik niet eens meer wie ik zelf was. Ik kreeg zonder te oordelen inzicht in mijn patronen en strategieën. Geen symptoombestrijding maar op zoek naar de kern wat ervoor zorgde dat ik mijzelf zo verloren was.

Ik heb geleerd beter voor mijn lichaam en geest te zorgen en vooral hoe ik weer van mezelf kan houden. En misschien wel het allerbelangrijkste ik heb geleerd weer te genieten!

-Susanne



Stap 2: Check in bij jezelf

Veel van onze gedachtenpatronen en gedragingen zijn onbewust en worden automatisch ingezet. Voor veel taken is dat heel fijn, zoals fietsen en autorijden. Heel fijn dat je niet bij iedere handeling na hoeft te denken. Vaak als je gaat nadenken raak je in de war.

Omdat ons eetgedrag gekoppeld is aan onbewuste strategieën is het belangrijk deze automatische patronen bewust te krijgen. Automatisch gedrag wordt ‘onbewust onbekwaam’ gedrag genoemd. Om dit te kunnen veranderen is het van belang bewust te worden van dit onbekwame gedrag. Een fase in het leerproces die behoorlijk confronterend is. Je wordt immers bewust van alles wat je niet goed doet. De valkuil is om jezelf te bekritisieren en daardoor gedemotiveerd te raken.

Besef dat wat je jezelf hebt aangeleerd voort is gekomen uit je overlevingsstrategieën en dat je die al heel jong hebt aangeleerd. Je kunt niet in één stap bij het eindpunt komen. Het is een ontdekkingsstocht. De ‘mindfulnesshouding’ kan jou hierbij helpen. Dit is de houding van open nieuwsgierigheid en oordeelloosheid. Ook wel de neutrale of observatiehouding genoemd.

Inchecken bij jezelf betekent dat je aanwezig bent bij jezelf en je gegrond staat. Alleen als je aanwezig bent in je lichaam, kun je de sensaties waarnemen, die jou vertellen hoe het met je is. Omdat wij dit niet hebben geleerd is het belangrijk deze oefeningen in het begin dagelijks te doen.



OEFENING: sta stevig als een boom

Deze oefening helpt jou meer gronding te voelen en daardoor meer fysieke sensaties te kunnen waarnemen in je lichaam.

1. Zorg dat je gemakkelijk zit, bij voorkeur rechtop op een stoel met je voeten plat op de grond. Voel waar je lichaam contact maakt met de stoel. Sluit dan je ogen en ga met je aandacht naar je ademhaling. Volg je adem zonder er iets aan te veranderen.
2. Als je een tijdje jouw ademhaling volgt zal je merken dat je gedachten mogelijk naar iets anders gaan. Neem dat waar zonder te oordelen. Ga daarna weer met je aandacht terug naar je ademhaling. Als er andere gedachten opkomen neem je die waar en ga je terug naar je ademhaling: in en uit.
3. Breng dan je aandacht naar je voeten. Voel je voeten in contact met de grond, de aarde. Als je het moeilijk vindt je voeten te voelen, dan kun je ze zacht bewegen. Ga dan naar de onderdelen van je voeten: je tenen, je wreven, je hielen, enkels, je voetzolen. Voel het contact van je voetzolen met de aarde en stel je dan voor dat er onder aan je voetzolen wortels groeien, de aarde in. Kijk hoe je wortels eruit zien, de kleur ervan, hoe ze zich vertakken, dieper de aarde in. Voel dan wat dit met je doet. Jouw wortels in de aarde.

Mocht je hoofd gaan oordelen, breng dan je aandacht terug naar je ademhaling en laat de gedachten voorbijdrijven.

4. Vervolgens kun je je bij de inademing voorstellen dat je via de wortels door de aarde wordt gevoed. Stel je voor dat je de voeding en energie via je wortels opneemt. Laat het je voeten instromen. Bij iedere inademing laat je de voeding en energie naar binnen stromen. Vanuit je voeten naar je onderbenen steeds verder omhoog naar je knieën en nog verder omhoog naar je bovenbenen. Voel dan hoe het is dat je beide benen gevuld zijn met de voeding en energie van de aarde. Laat het dan nog verder stromen, naar je onderbuik, je borstkas, je rug en verder naar je armen helemaal tot in je vingers en als laatste naar je hoofd. Voel dan hoe het is dat je hele lichaam gevuld wordt door de aardse energie en voeding.
5. Voel hoe het is om zo je wortels in de aarde te hebben en gevoed te worden door de aarde. Blijf een paar minuten in stilte en voel de stroming van energie en voeding van de aarde.
6. Bereid je dan langzaam voor om weer terug te komen in deze ruimte adem wat dieper in en uit voel de stoel waarop je zit beweeg je handen en voeten rek je een beetje uit gaap als je dat wilt open dan langzaam je ogen en kom helemaal terug...

De boomoefening kan jou heel veel stevigheid opleveren, als je hem iedere dag doet. Zo leer je steeds beter jouw gevoelens herkennen. Daarna leer je hoe je emoties kunt toelaten zodat jij jouw emoties reguleert. Dan heb je eten daar niet meer voor nodig!

100 dagen challenge

Maak er jouw 100 dagen challenge van! Doe 100 dagen achter elkaar deze oefening. Noteer voor je start je ervaring en na deze 100 dagen. Als hulpmiddel kun je het 100-dagen challenge formulier downloaden:

 [100 dagen challenge](#)

Herkennen en erkennen van fysieke sensaties, gedachten, emoties en verlangens geeft je meer inzicht in hoe het op dit moment met jou is.

Door vanuit de neutrale, observatie positie (jezelf waar te nemen, kun je ontdekken wat er in dit moment werkelijk van belang is. Meestal volgen we namelijk klakkeloos onze gedachten: ‘ik moet dit en dat nog doen’, terwijl ons lichaam zegt ‘ik ben moe en wil rusten’. De oefening ‘inchecken bij jezelf’ kan je hierin helpen.



OEFENING: Inchecken bij jezelf

Deze oefening helpt je om een bewust STOP moment in je dag in te bouwen. Wanneer je deze oefening een aantal keer per dag doet helpt deze je om bewust te worden van je automatische piloot. Je kunt deze oefening op ieder moment van de dag doen. Je krijgt met deze oefening de mogelijkheid om uit je automatisch (onbewust en onbekwaam) gedrag te stappen, Zo ontstaat er ruimte voor andere, meer creatieve en gezondere keuzes.

Het is een Mindfulness oefening die je leert stil te staan bij wat er op **dit** moment in jouw lijf plaatsvindt op vier verschillende niveaus: je fysieke lijf, je gedachten, je gevoelens en je verlangens.

Voor je begint neem je de tijd om bij jezelf te komen. Je zit ontspannen op een stoel of bank, met beide voeten naast elkaar op de grond. Voel je billen op de stoel en eventueel spanning of druk in je lichaam. Breng dan je aandacht naar je ademhaling en volgt bewust je ademhaling zoals jouw lichaam dat zelf regelt. Je ademt bewust een paar keer in en uit.

Word je bewust van je **lijf**.

Word je bewust van lichaam en merk al je lichamelijke gewaarwordingen op. Wees je bewust van bijvoorbeeld het contact van je lichaam met de stoel waarop je zit, je voeten met de grond en van je kleren met je huid. Wees je bewust van je adem. Word je bewust van delen van je lichaam die extra aandacht vragen bijvoorbeeld omdat ze pijn doen, moe zijn enzovoort. Wanneer je voelt dat je lang genoeg bezig bent geweest met je lichamelijke gewaarwordingen, verlaat ze dan, breng je aandacht terug naar je ademhaling en ga verder naar de volgende stap.

VRAAG 2. Observeer de wereld van je **gedachten**.

Ga met je aandacht naar je gedachten. Zodra een gedachte opkomt, sla je deze gedachte gade tot er een andere voor in de plaats komt, en dan weer een andere, enzovoort. Als je denkt dat je geen gedachten hebt, besef dan dat dit ook een

gedachte is. Observeer je bewustzijnsstroom: herinneringen, meningen, argumenten, onzin, beelden. Doe dit een paar minuten en zet dan ook dit gebied buiten je observatie. Breng je aandacht terug naar je ademhaling en ga verder naar de volgende stap

VRAAG 3. Word je bewust van je **gevoelens**.

Wat voor gevoelens en emoties ervaar je op dit moment? Bekijk zowel de ogenschijnlijk positieve als negatieve – liefde en irritatie, jaloezie en tederheid, depressie en uitgelatenheid..... Oordeel niet. Kijk naar je gevoelens met de objectieve instelling van een wetenschappelijk onderzoeker die een lijstje maakt. Wanneer je tevreden bent, verplaats dan je aandacht uit dit gebied vandaan naar je ademhaling en ga naar de volgende stap.

VRAAG 4 . Richt je aandacht op je **verlangens**.

Ga met dezelfde onpartijdigheid na wat de voornaamste verlangens en behoeften zijn die om beurten bezieling geven aan je leven. Vaak ben je vereenzelvigd met het ene of het andere verlangen, maar nu bekijk je ze gewoon één voor één naast elkaar. Neem rustig de tijd deze verlangens te observeren. Laat je niet verleiden tot afdwalen, laat verlangens aan je voorbij gaan zonder jezelf af te vragen hoe je ze kunt vervullen. Laat ten slotte je verlangens achter...

En besef dan dat jij in staat bent naar jezelf te kijken op deze vier verschillende niveaus van je lijf, gedachten, gevoelens en verlangens. Besef dat je kunt kiezen je te vereenzelvigen met ieder aspect van jou en ook kunt kiezen je er los van te maken.



Stap 3: Word de regisseur van je gedachten

In het tweede hoofdstuk heb ik je verteld hoe onze gedachten ons te grazen nemen. Door je gedachten te herkennen, te accepteren en los te laten, kun je de regisseur worden van jouw gedachten. Onderstaande oefening helpt je daarbij.



OEFENING: Wat zeg ik tegen mezelf?

Zorg dat je niet gestoord wordt en pak een pen en papier. Geef je over aan het proces en zorg dat je pen steeds in beweging is. Zet eventueel een timer op 10 minuten.

Begin dan met de zin: '**Wat ik tegen mezelf zeg is**' en blijf 10 minuten doorschrijven. Pak na die 10 minuten een marker en markeer de zinnen die negatief en/of oordelend zijn. Het is fijn om deze oefening een tijdje iedere dag te doen. Wat valt je hierin op?

Als het goed is zul je merken dat veel gedachten zich herhalen. Ook dat de zelfkritiek niet mals is. Soms schrik je hier zondanig van dat je niet door wilt gaan. Dat is prima. Mijn advies is om dan positieve zinnnetjes tegen jezelf te zeggen. Bijvoorbeeld: 'ik ben precies goed zoals ik ben', of 'ik ben waardevol'. Pas als je iets steviger in je schoenen staat zul je in staat zijn alle kritiek en lelijke zelfpraat aan te pakken.

Lukt het jou wel de zelfkritiek op te schrijven zonder ervan streek van te raken? Stel je dan eens voor dat je de gedachte buiten jezelf neerzet. Pak er een stoel bij, schrijf de gedachte op een papiertje en leg die op die stoel. Stel je voor dat daar iemand zit die dit tegen je zegt. Hoe vind jij dat dan? Wat zou

je doen met die persoon? Voel je vrij om alles dat er in je opkomt uit te spreken. Hoe voelt dat dan voor je?

Stap 4: Word eigenaar van je emoties en gevoelens

Emoties nemen vaak een loopje met ons of we weten niet eens dat we ze hebben. Als emotie-eter gebruik je eten om je emoties te reguleren. Door actief jouw emoties te ontmoeten leer je er niet meer bang voor te zijn. Daar is de oefening 'emoties herkennen en toelaten' goed voor. Als je dat regelmatig doet, dan merk je dat jij emoties kunt toelaten en emoties jou niet meer overspoelen. Jij bent dan de eigenaar van jouw emoties. Hoe fijn is dat?



OEFENING: Emotie benoemen en toelaten

Als je merkt dat er zich een gevoel aandient of je bent angstig of onrustig, maak de volgende stappen:

1. Merk op dat er iets aan de hand is met je gevoelens.
2. Besluit erbij stil te staan en richt je aandacht naar binnen, in je lichaam.
3. Merk op waar je in je lichaam dit gevoel gewaar wordt en welke lichamelijke sensaties je voelt. Leg eventueel je hand op die plek. Zijn het meerdere plekken, pak dan de plek die je het meeste voelt.
4. Probeer te identificeren wat je voelt (boosheid, verdriet, blijdschap, liefde, angst, schuld of schaamte). Neem de tijd en richt alle aandacht op dat gevoel.
5. Kijk of de benaming van het gevoel 'klikt' (je lichaam weet het!)

6. Adem dan naar die plek toe, geef het gevoel daarmee ruimte en zeg in jezelf 'oh ja, daar zit (gevoel) en ik kan erbij blijven'. Waak ervoor dat je gaat denken over waar dat gevoel nu vandaan komt enzovoort.
7. Blijf ademen naar die plek in je lichaam, benoem het gevoel en blijf vriendelijk en liefdevol aanwezig.
8. Merk op of je een verandering waarneemt of een verschuiving van energie.
9. Neem een moment de tijd om dit nieuwe inzicht tot je te nemen.

De vier stappen om je emoties en gevoelens toe te laten zijn: gevoel observeren, je aandacht richten op je gevoel, ruimte maken voor je gevoel en ze er laten zijn. Het draait dus om 'herkennen' en 'erkennen' van je emoties en gevoelens. Hoe vaker je deze oefening doet en ruimte geeft aan onbehaaglijke gevoelens, hoe minder bedreigend ze kunnen worden. Je zult merken dat gevoelens dan wegebben als golven aan zee. Er ontstaat dan de mogelijkheid dat jij ze als minder pijnlijk gaat ervaren.

Dit zijn de vier basisstappen die je helpen om meer inzicht in jezelf, je eetgedrag en de onbewuste aandrijvingen te krijgen!

Ik heb weer leren voelen!

Acceptatie heeft mij letterlijk en figuurlijk lichter gemaakt.

Ik sta weer in mijn kracht.

-Karin



Hoofdstuk 5: Jij bent uniek!

*'Ik hou van mij, van mij, van mij en van geen ander
want ik ben verreweg de leukste die ik ken'
Harrie Jekkers*

Van zelfhaat naar zelfliefde

Als je vastzit in emotie-eten of andere eetproblemen, dan voelt dat als vastzitten in een doolhof. Je probeert telkens weer een nieuwe manier om uit de vicieuze cirkel te komen van jouw eetprobleem. Of je steeds op dieet gaat of jojoot, of je eetbuien hebt of je gebruikt laxemiddelen om op gewicht te blijven, als eten jou in z'n greep heeft, is het een beladen onderwerp geworden. Dan loopt je hoofd over van alle regel-tjes: de lijstjes van 'gezond' en 'ongezond', de do's en de don'ts.

Als alle oplossingen en concepten die je tot nu toe hebt ingezet, niet het resultaat hebben geleverd dat je wilde, dan is het tijd voor een andere weg. Een weg die jou wel uit jouw doolhof krijgt. Dat is de weg die jou van zelfhaat brengt naar zelfliefde; naar jouw unieke zijn.

Jij bent uniek!

Je hebt de eerste stap gezet met het aanvragen van dit e-book. Daarmee erken je jouw probleem met eten en je gewicht. Nu kun je de volgende stappen zetten op jouw unieke weg. Iedere stap die je maakt is belangrijk. Onderweg zul je

regelmatig terugvallen, uitglijden, tegenwind ervaren of een regenbui op je hoofd krijgen. Het is fijn dat je je dan beseft dat vallen geen probleem is, zolang je maar weer opstaat! Je hebt moed nodig om jezelf steeds weer aan te kijken zodat je ontdekt hoe vernuftig jouw systeem werkt.

Omdat iedereen een andere achtergrond heeft en andere manieren gebruikt om te overleven, bestaat er geen standaardmethode om uit jouw doolhof te komen. Jij bent namelijk uniek in hoe je in elkaar steekt en hoe jij je gedraagt, ook al zijn er overeenkomsten met andere mensen. De basis die ik hier aanreik is de opstap om jouw unieke pad te gaan lopen.

Daarnaast is het zo dat emotie-eten zich manifesteert op verschillende vlakken: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Ook dit is een persoonlijke puzzel. Het is dan ook aan te bevelen om vanuit dit holistische geheel alle aspecten te onderzoeken.

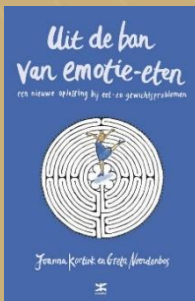
VOORBEELD: je herkent jezelf als emotie-eter doordat je veel kruisjes hebt gezet in de test en je regelmatig teveel eet. Dan kan het zijn dat tevens jouw darmen niet goed functioneren (al dan niet bewust). Dat zorgt voor een slechte opname van voedingsstoffen, waardoor jouw lichaam een tekort krijgt. Jij hebt regelmatig hongeraanvallen omdat het lichaam die tekorten wil aanvullen. Voor een goede aanpak van het emotie-eten zul je zowel fysiek als mentaal/emotioneel moeten werken.

Je hoeft niet alleen te wandelen

Emotie-eten en ook overgewicht is iets waar veel mensen zich vaak voor schamen. Het is dan een hele stap om hulp te zoeken. Toch is dat meestal een noodzakelijke stap, aangezien jij zelf niet jouw valkuilen en blinde vlekken kunt ontdekken. Daar heb je echt hulp bij nodig! Zoek dan iemand die begrijpt hoe het werkt. Emotie-eten.nl leidt professionals op in de methode 'Uit de ban van emotie-eten' en heeft een aantal aangesloten coaches die door emotie-eten.nl zijn opgeleid en ondersteuning krijgen. Je vindt een coach bij jou in de buurt op www.emotie-eten.nl/begeleiding .

Met dit e-book heb ik je kennis willen laten maken met de wereld van emotie-eten. Ik hoop dat je inziet dat het een complex en ingenieus systeem van overleven is. Dat vergt dan ook een persoonlijke aanpak.

Meer informatie



Meer informatie kun je lezen in het boek 'Uit de ban van emotie-eten' van Joanna Kortink.

Veel mensen kampen met kleine en grote eetproblemen, zoals lijnen en weer aankomen, eten uit stress, eetbuien, eetverslaving of boulimia.

Dit boek biedt een krachtige oplossing om de haat-liefdeverhouding met eten te doorbreken. De lezer ontdekt

persoonlijke valkuilen (saboteer ik mezelf?) en leert hoe je van binnenuit een evenwichtige relatie met eten kunt krijgen. Het programma duurt negen weken en bevat veel praktijkvoorbeelden en duidelijke stap-voor-staprichtlijnen. De aanpak is gebaseerd op de meest recente psychologische kennis en praktijkervaring.

Voor professionals

Wil jij als professional je specialiseren in begeleiding bij emotie-eten? Wij bieden de volgende opleidingen aan:

- 3-daagse introductie 'Uit de ban van emotie-eten'
- 6- daagse verdieping 'Uit de ban van emotie-eten'
- Masterclass emotie-eten
- In-company training

Meer informatie: <https://emotie-eten.nl/opleidingen/>

Wil je op de hoogte gehouden worden? Schrijf je in voor onze updates en ontvang het eerste hoofdstuk van 'Uit De Ban Van Emotie Eten' direct gratis! <https://emotie-eten.nl/>



Over Ingrid Eijssink

Dat alle antwoorden in mezelf besloten liggen, was voor mij de mooiste ontdekking!

DIETIST & PSYCHOLOGOOG: SPECIALIST OP HET GEBIED VAN EETPROBLEMATIEK

Ingrid is afgestudeerd op Voeding & Diëtetiek en heeft zich daarna gespecialiseerd in de begeleiding van mensen bij eetbuien en emotie-eten. Ze maakt gebruik van de Jungiaanse dieptepsychologie die vooral de onbewuste oorzaken van gedrag onderzoekt. Tevens is ze opgeleid in Mindful eten, ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en CFT (Compassie Focussed Therapy)

Ze heeft haar praktijk Matoeta, centrum voor voeding, gezondheid en bewustwording, 15 jaar geleden opgericht waar ze pionier is op het gebied van Jungiaanse dieettherapie.

Naast individuele begeleiding in het centrum is ze werkzaam als analytisch coach in het bedrijfsleven, eigenaar en trainer van emotie-eten.nl en docent voeding & bewustzijn aan een Yoga docentenopleiding. Op verzoek is Ingrid spreker op seminars.