



EAT&TRAIN

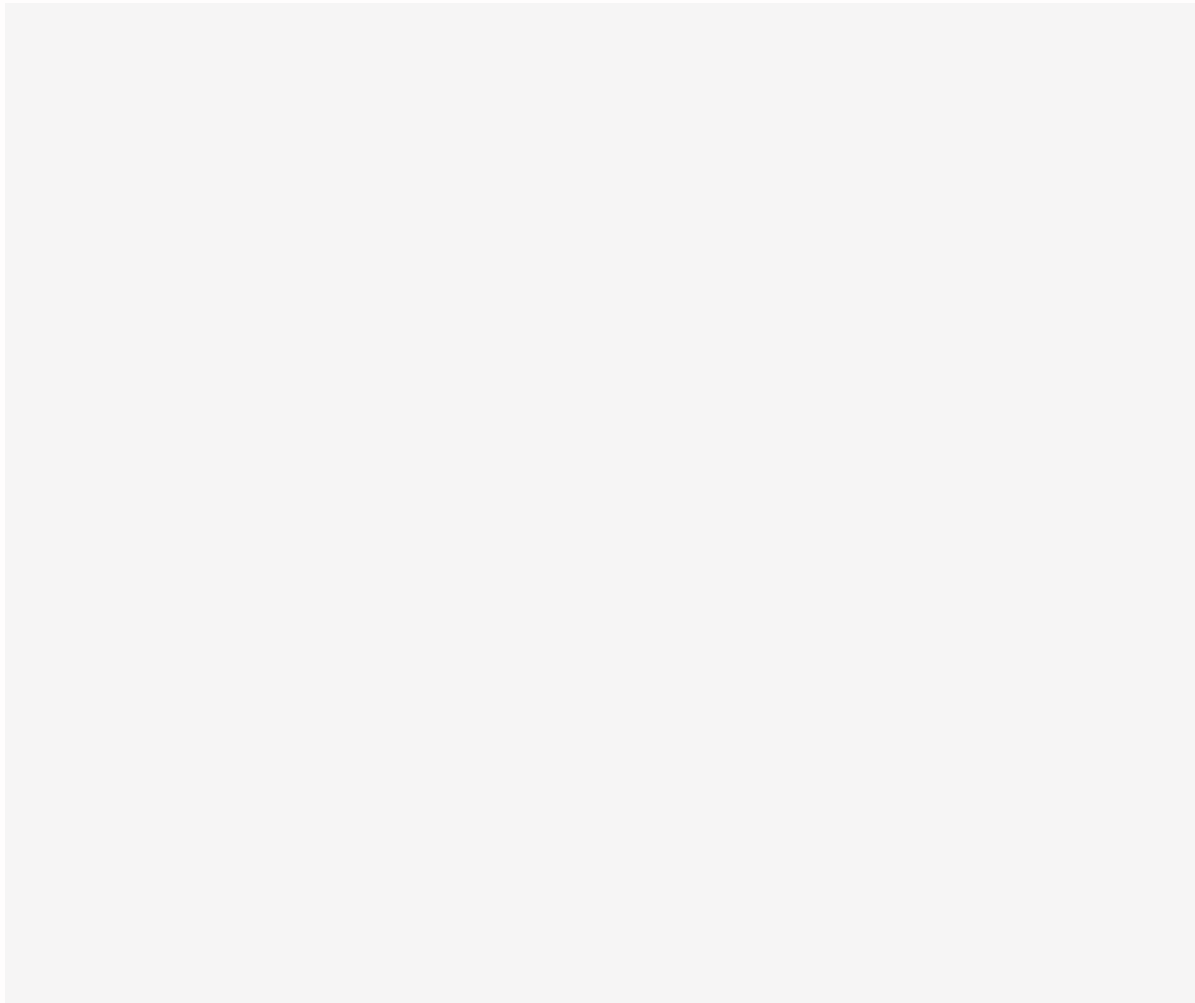
REFLECTIE

Afvallen en je relatie met eten voorgoed veranderen? Dan is reflecteren een must.

Maak er een gewoonte van!

REFLECTIE

Hier liep ik tegenaan de afgelopen week:/Dit houdt me bezig:



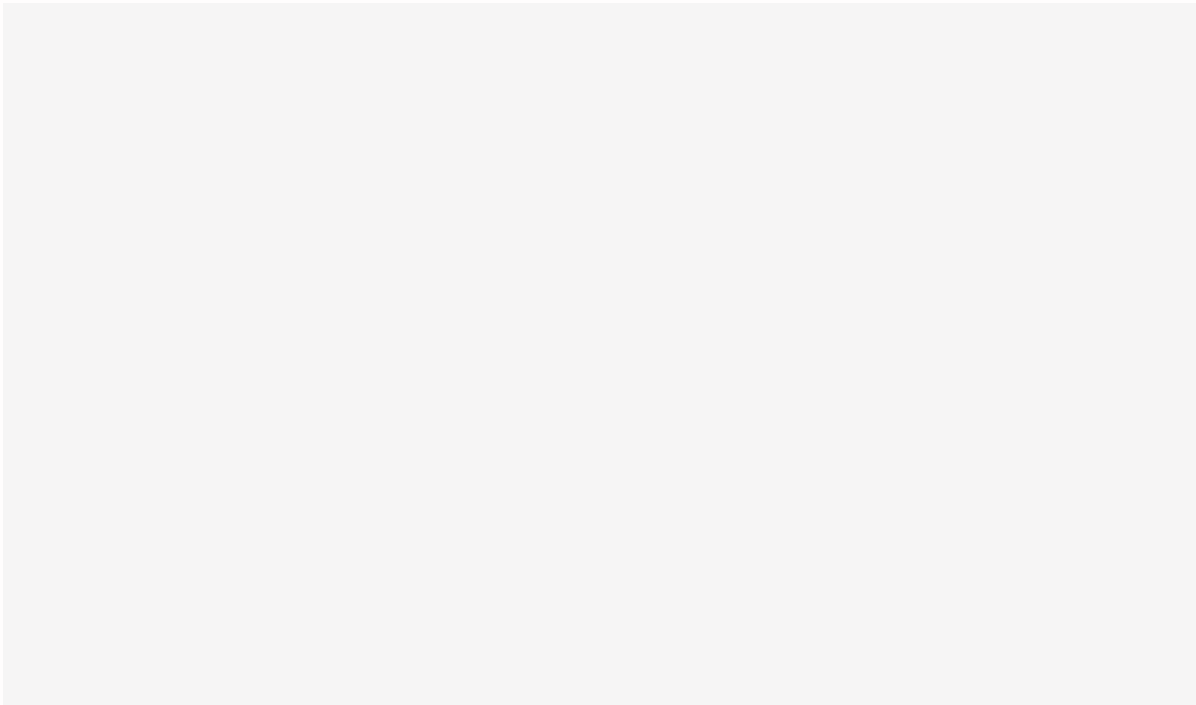
Omschrijf hieronder 2 situaties waarin je in lijn hebt gegeten met wat je je had voorgenomen (waar dat voorheen wellicht een uitdaging was).

Situatie 1

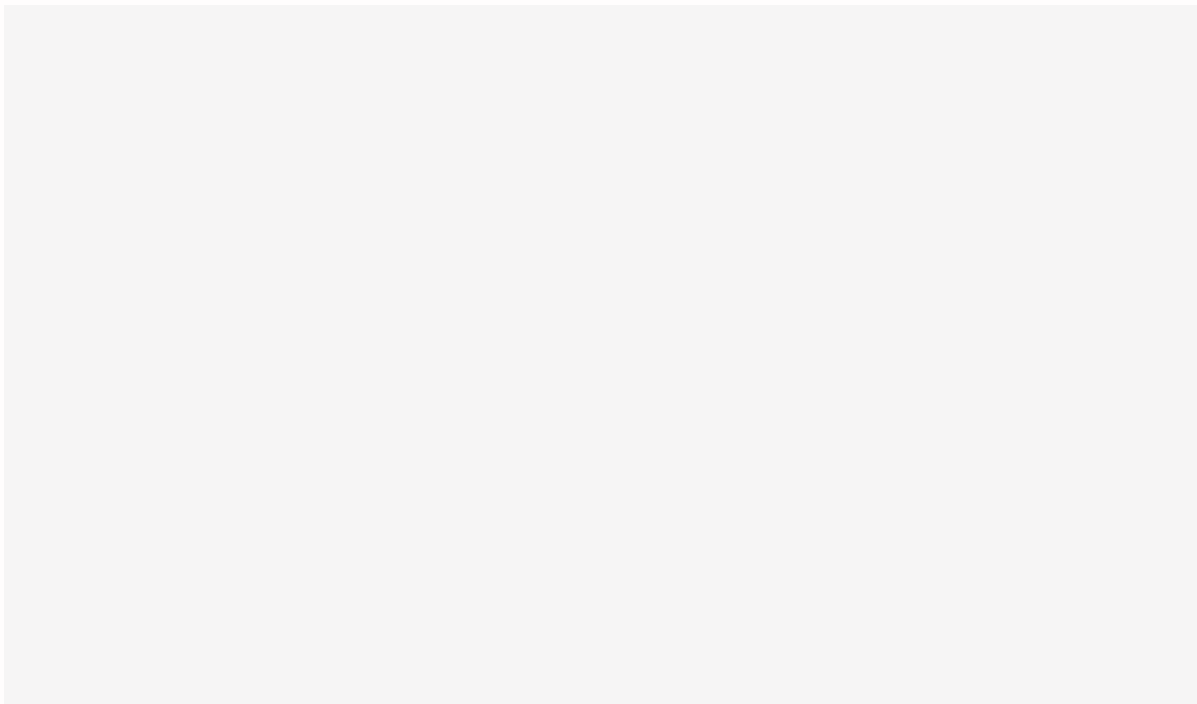
Wat er speelde (Gebeurtenis), wat je dacht (Gedachte), wat je voelde (Gevoel) en wat je toen deed (Gedrag). Vervolgens wat het gevolg er van was.

REFLECTIE

Wat speelde er/Wat was de trigger? (Gebeurtenis)

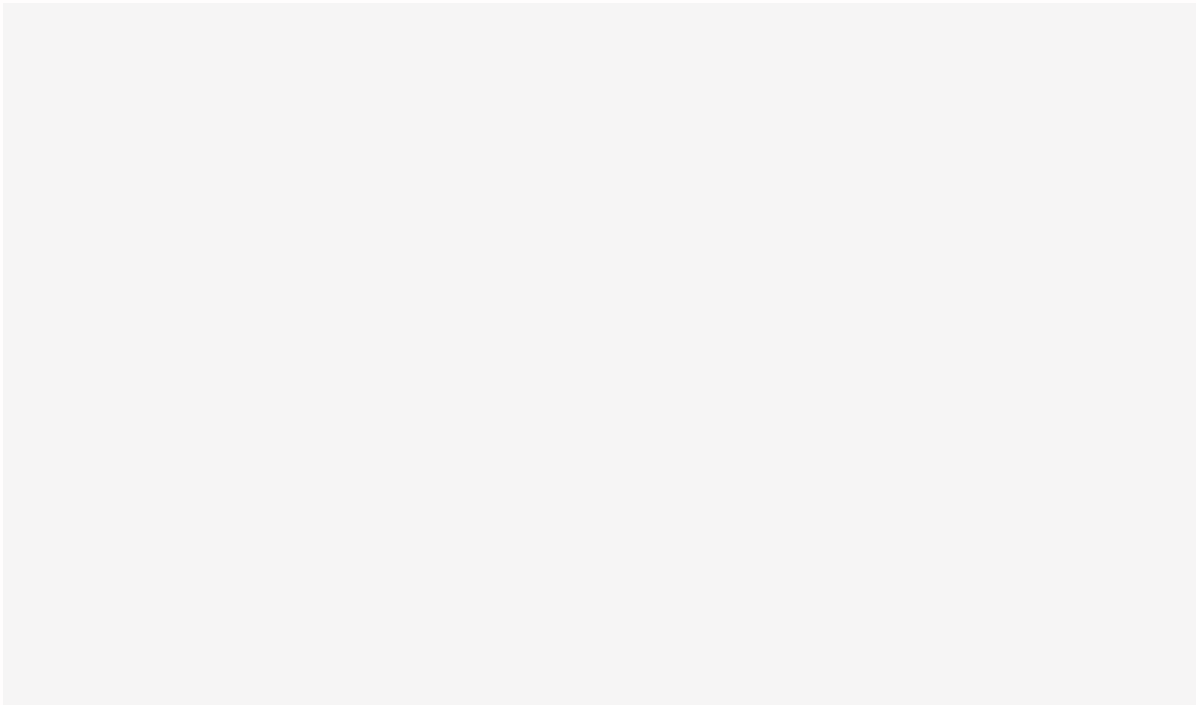
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write down the event or trigger.

Wat dacht je toen? (Gedachte)

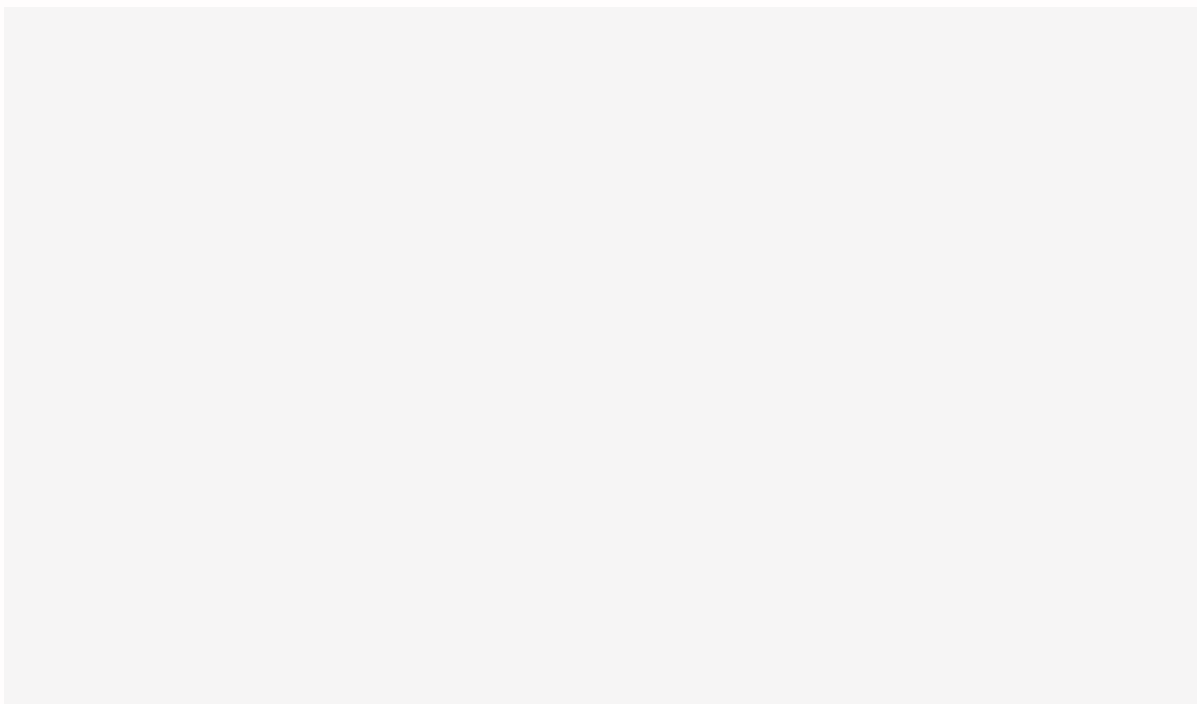
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write down their thoughts at the time of the event.

REFLECTIE

Wat voelde je? (Gevoel)

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their reflections on their feelings.

Hoe handelde je? (Gedrag)

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their reflections on their behavior.

REFLECTIE

Wat leverde dat op? (Gevolg)

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their reflection on the outcome of the first situation.

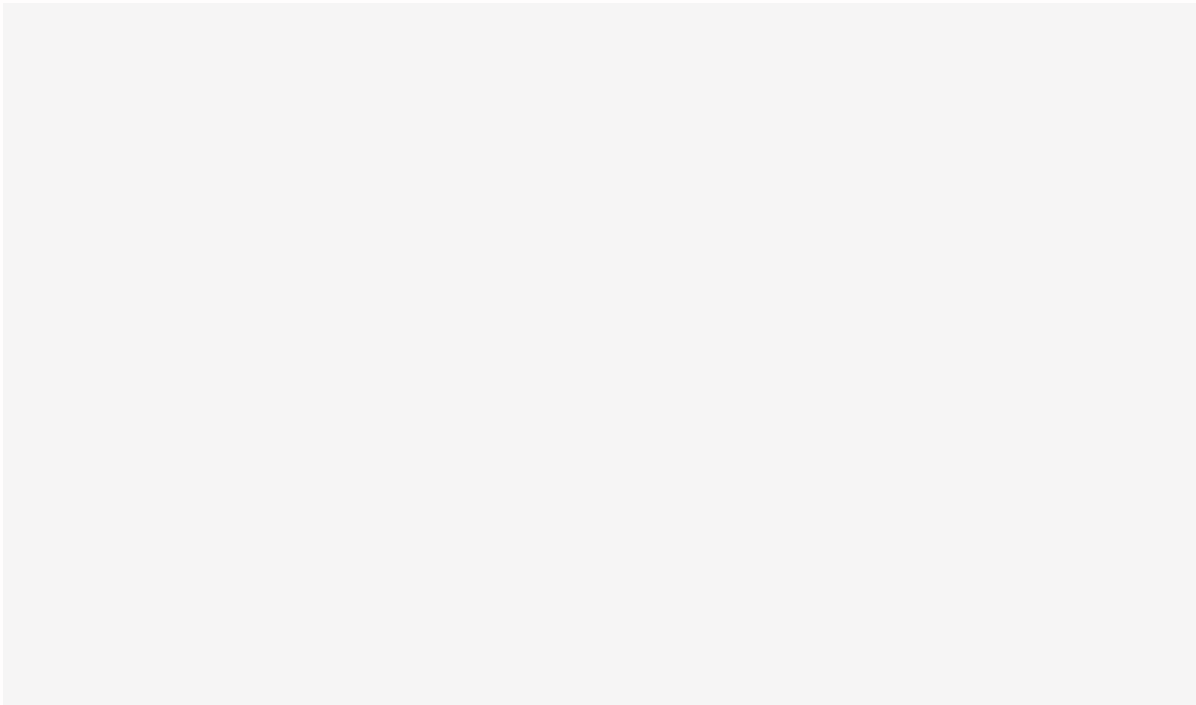
Situatie 2:

Wat waren de omstandigheden? (Gebeurtenis)

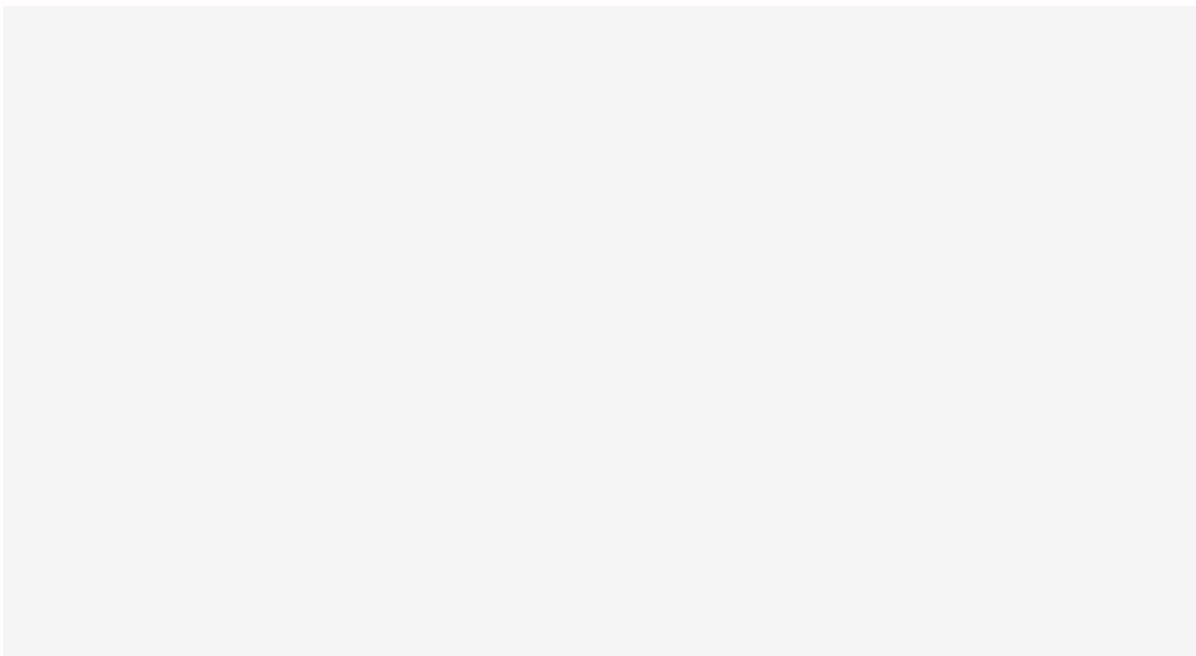
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to describe the circumstances of the second situation.

REFLECTIE

Wat dacht je toen? (Gedachte)

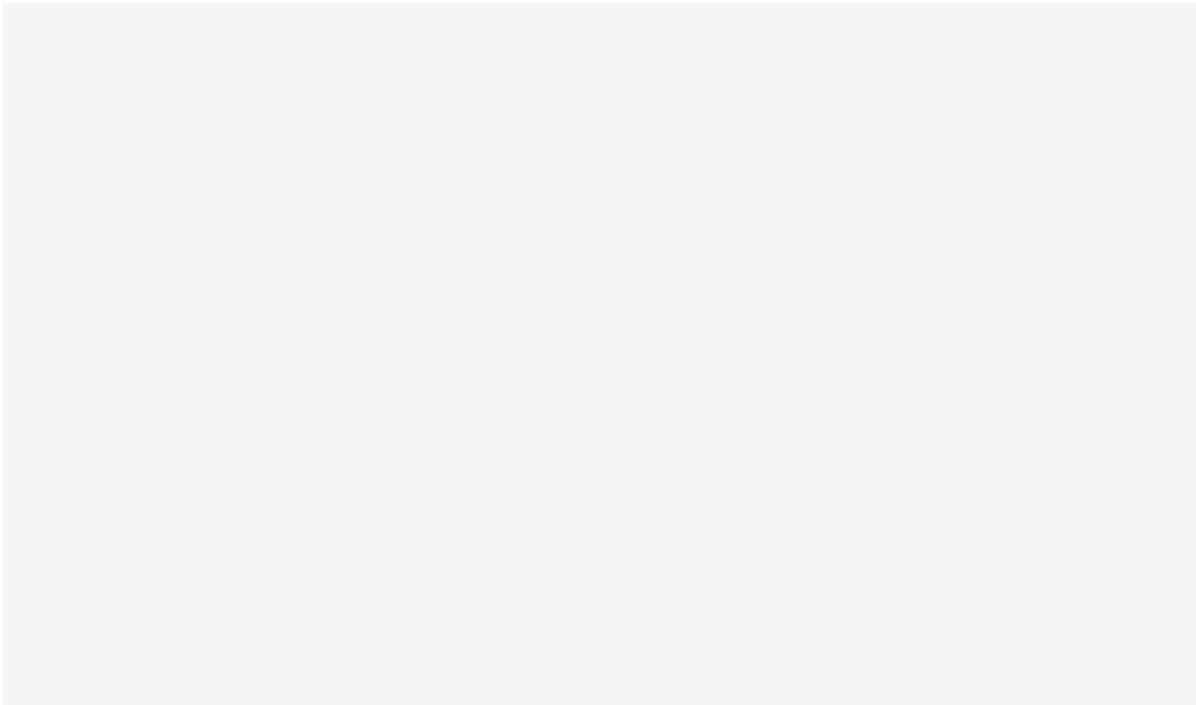
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their thoughts.

Wat voelde je? (Gevoel)

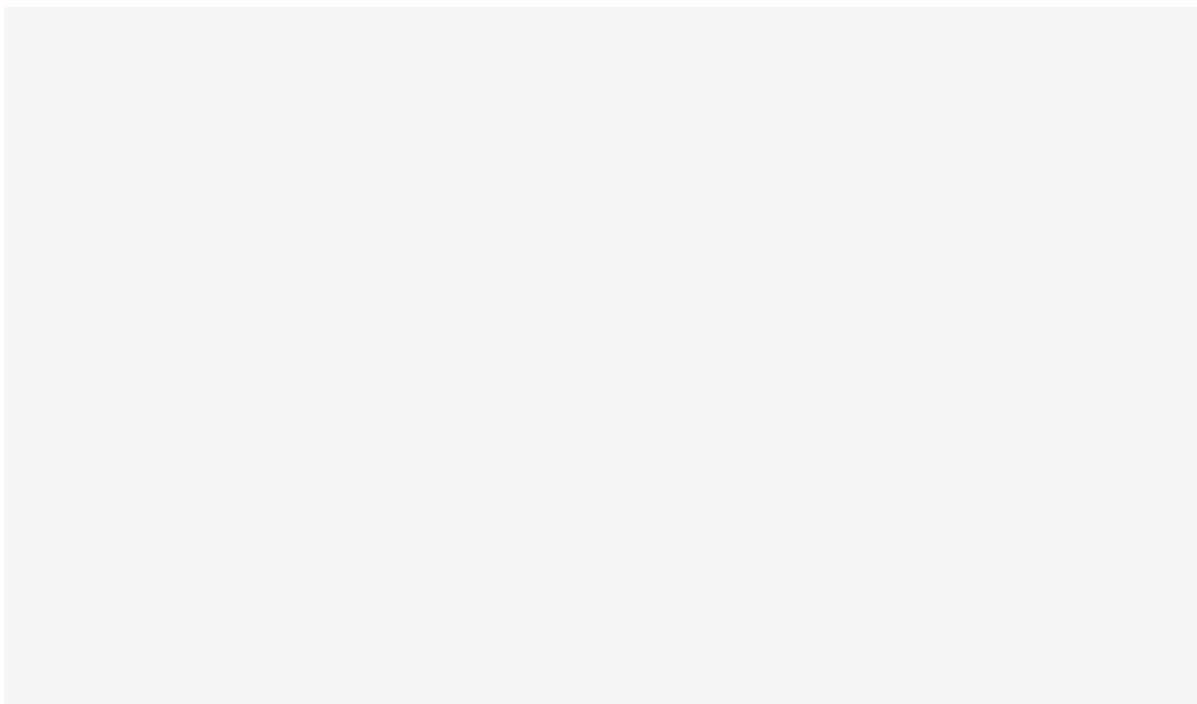
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their feelings.

REFLECTIE

Hoe handelde je? (Gedrag)

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their reflection on their behavior.

Wat leverde dat op? (Gevolg)

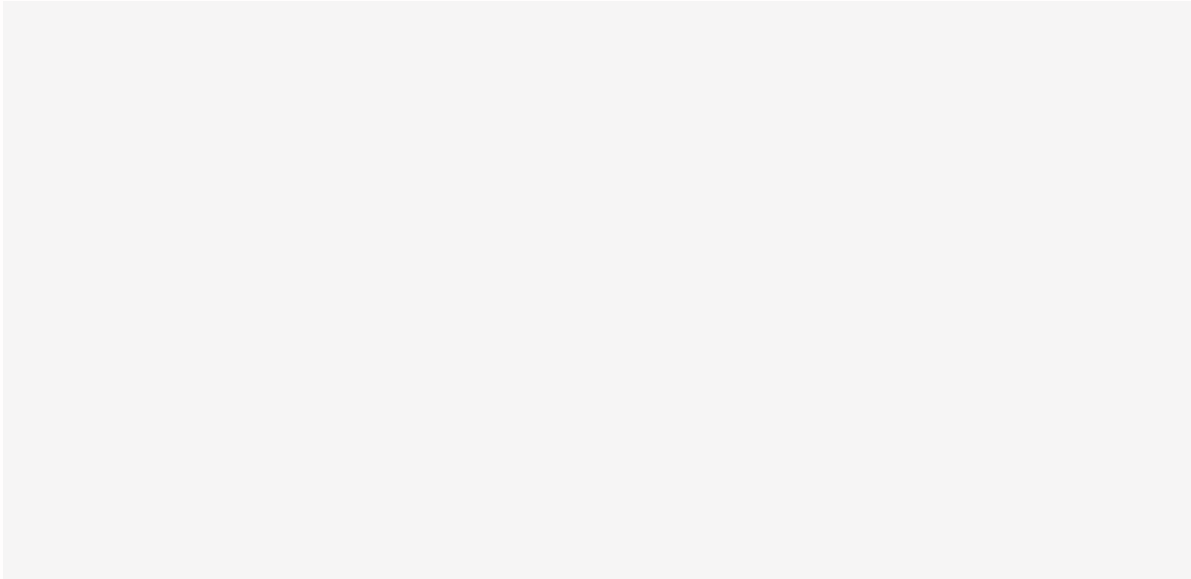
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write the consequences or results of their behavior.

REFLECTIE

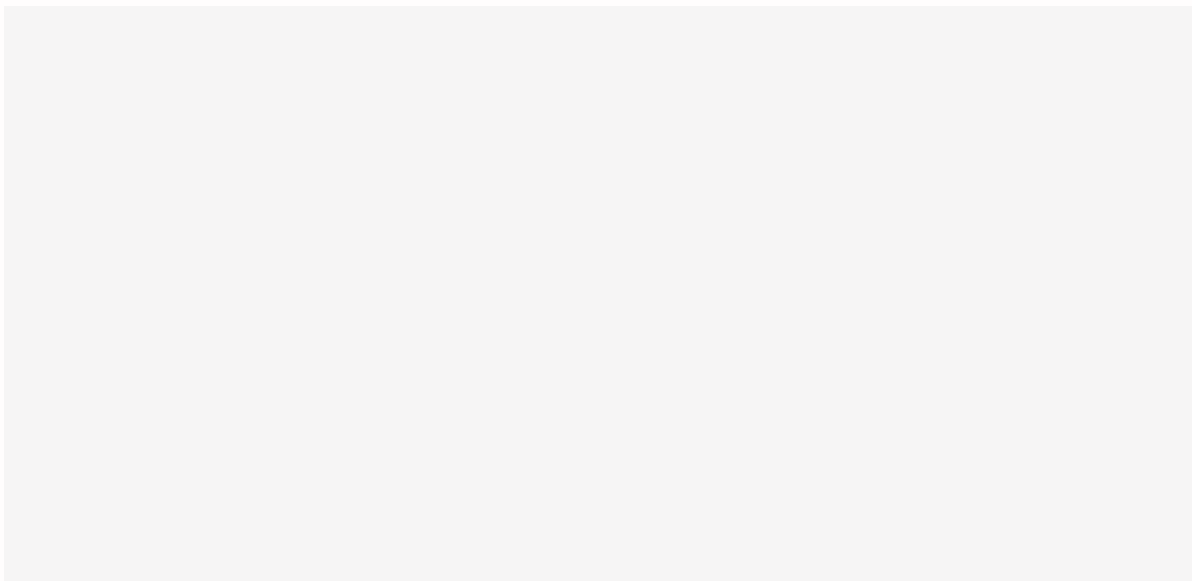
Omschrijf hieronder 2 situaties waarin je NIET in lijn hebt gegeten met wat je je had voorgenomen

Situatie 1:

Wat waren de omstandigheden? (Gebeurtenis)

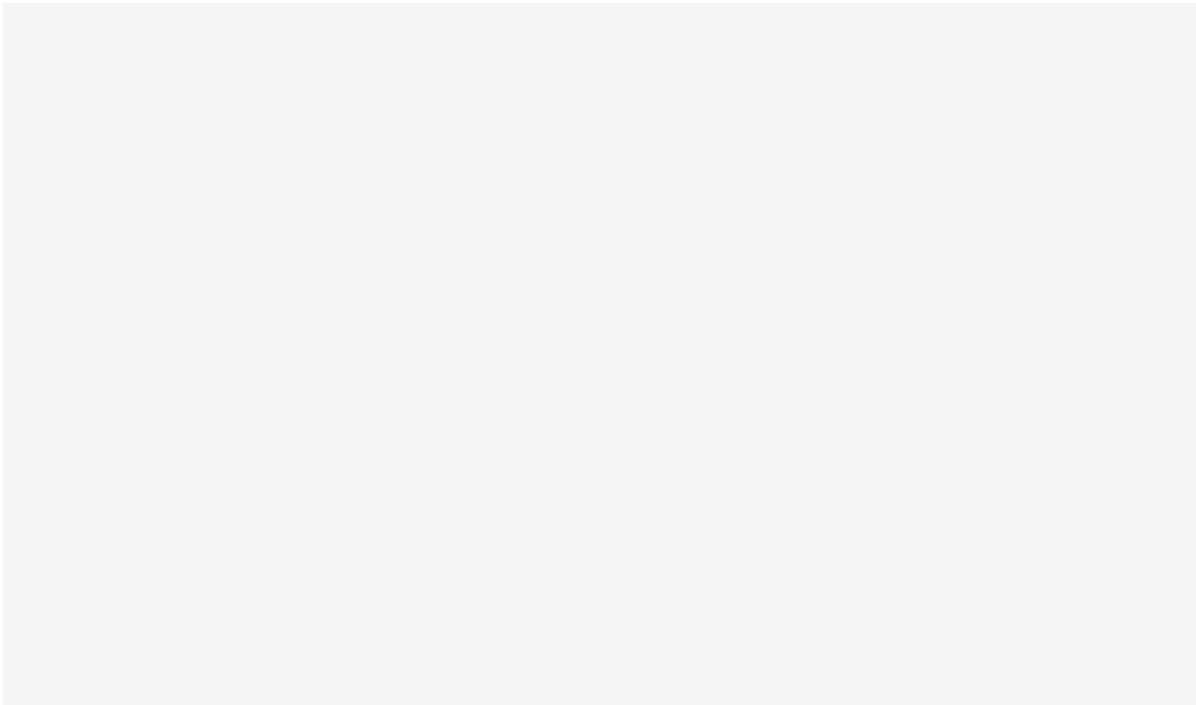


Wat dacht je toen? (Gedachte)

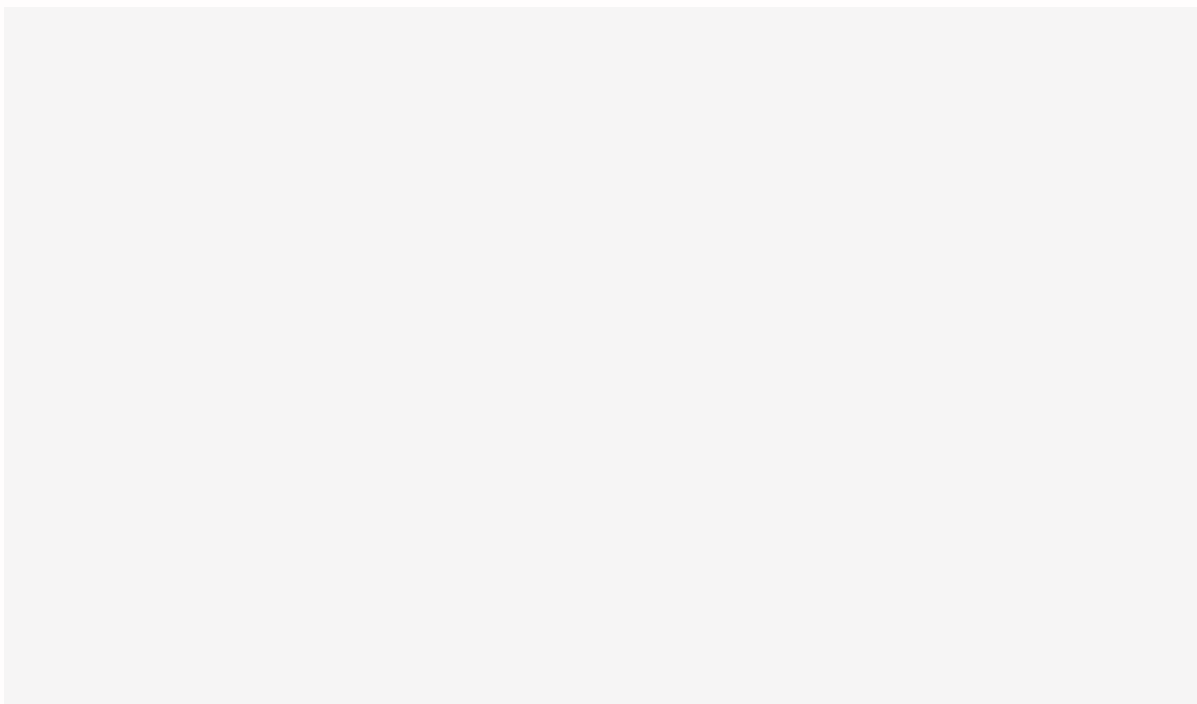


REFLECTIE

Wat voelde je? (Gevoel)



Hoe handelde je? (Gedrag)



REFLECTIE

Wat leverde dat op? (Gevolg)

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their reflection on the outcome of the situation.

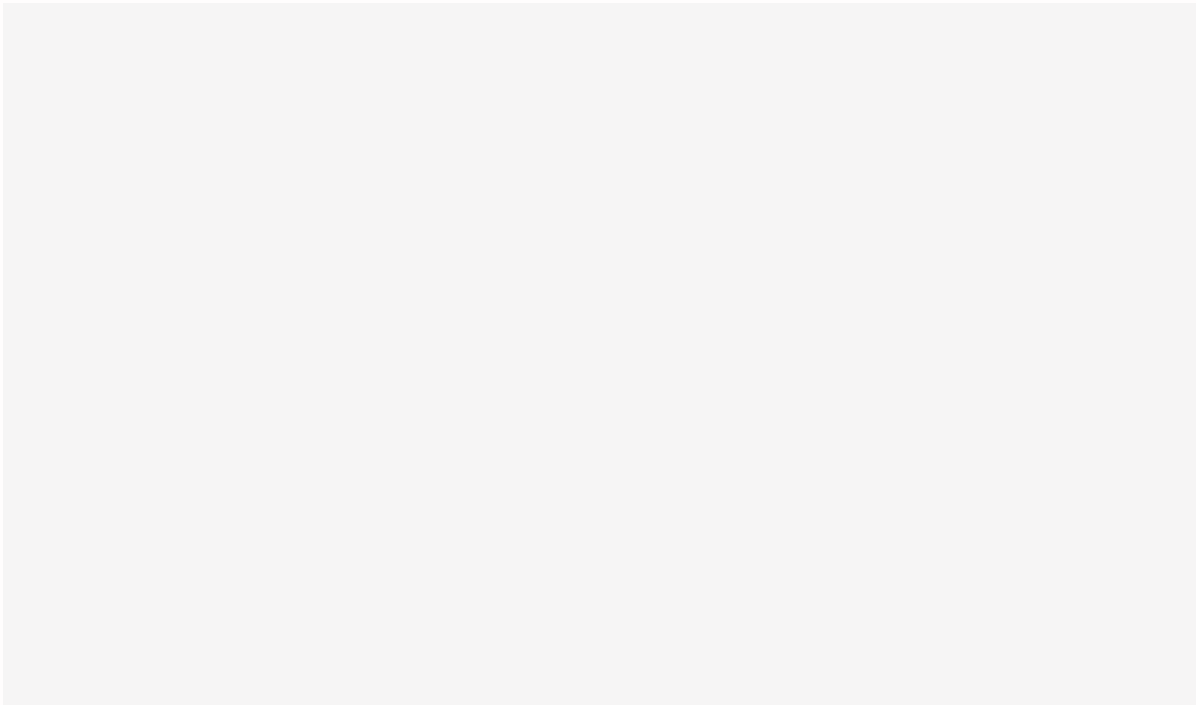
Situatie 2:

Wat waren de omstandigheden? (Gebeurtenis)

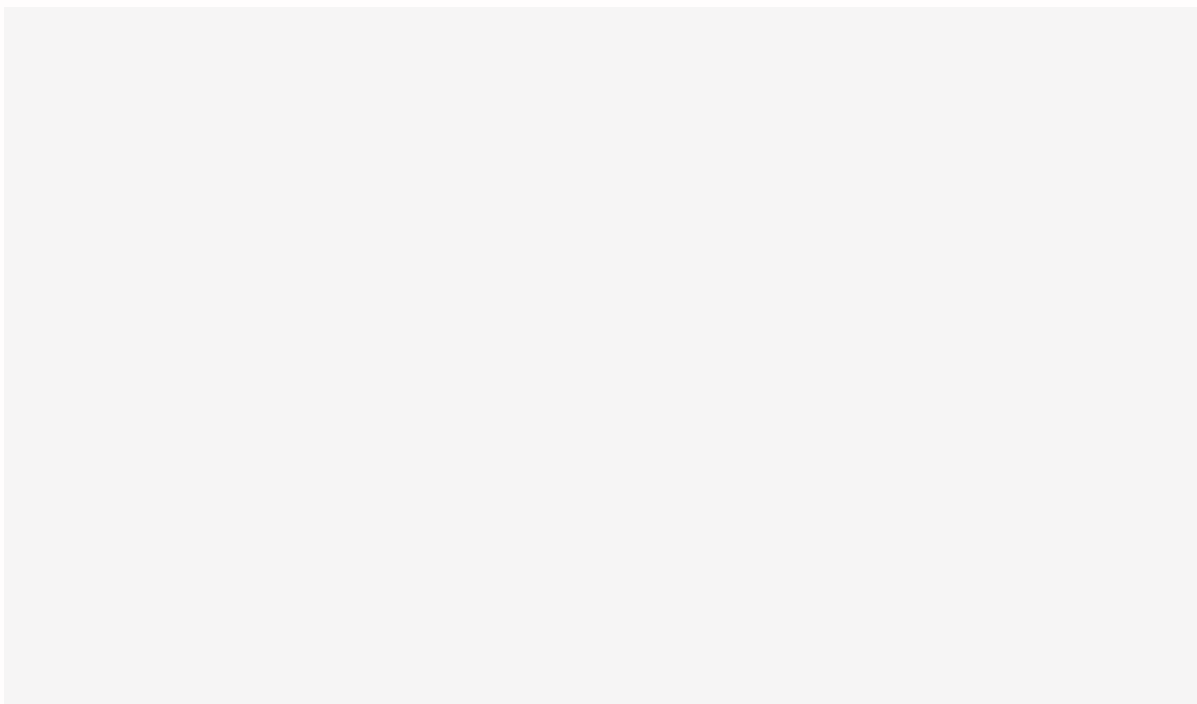
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to describe the circumstances of the second situation.

REFLECTIE

Wat dacht je toen? (Gedachte)

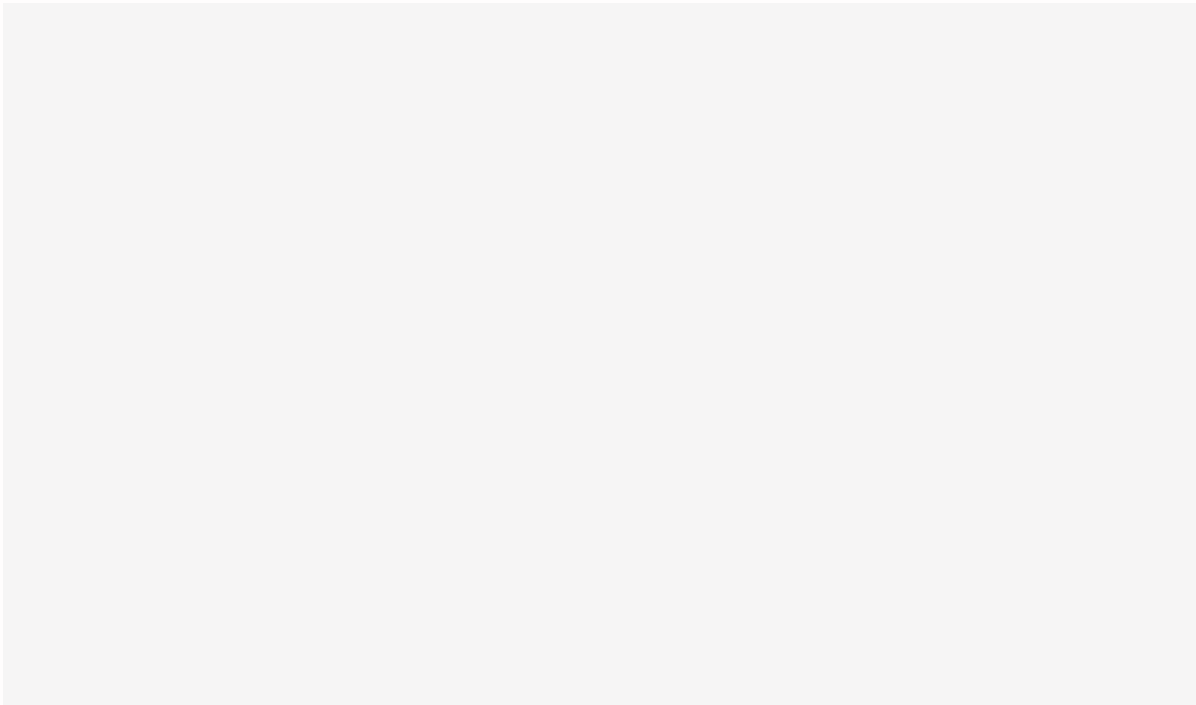
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their thoughts.

Wat voelde je? (Gevoel)

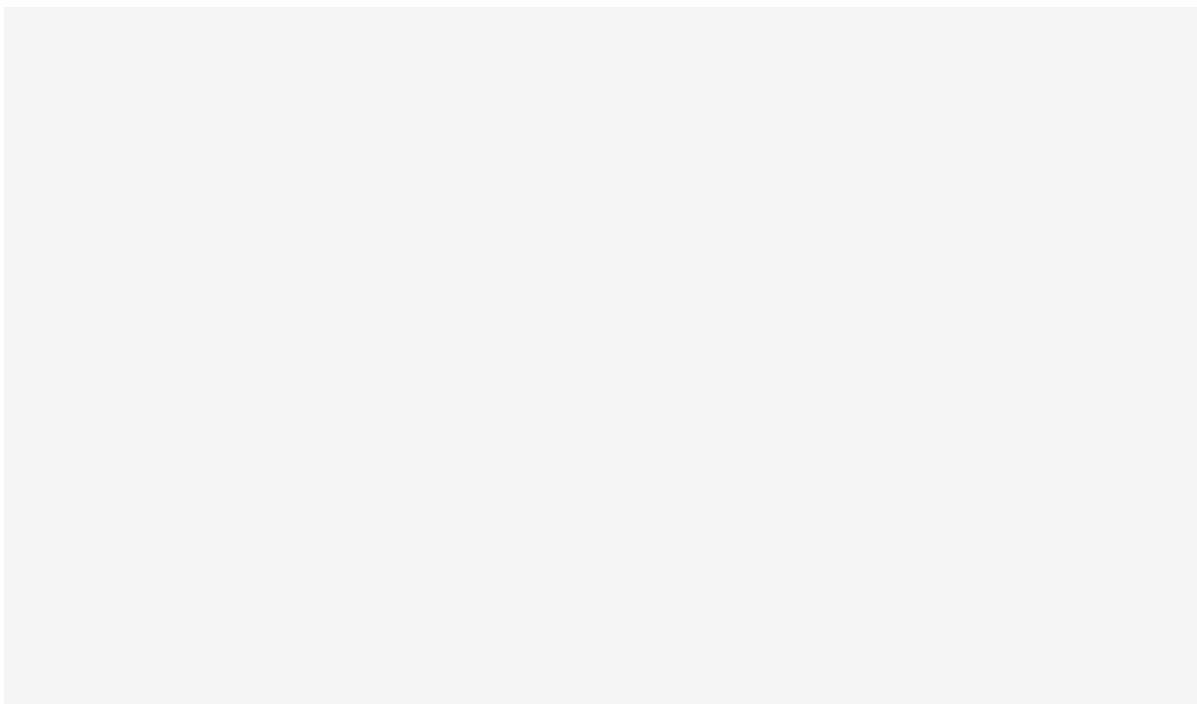
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their feelings.

REFLECTIE

Hoe handelde je? (Gedrag)

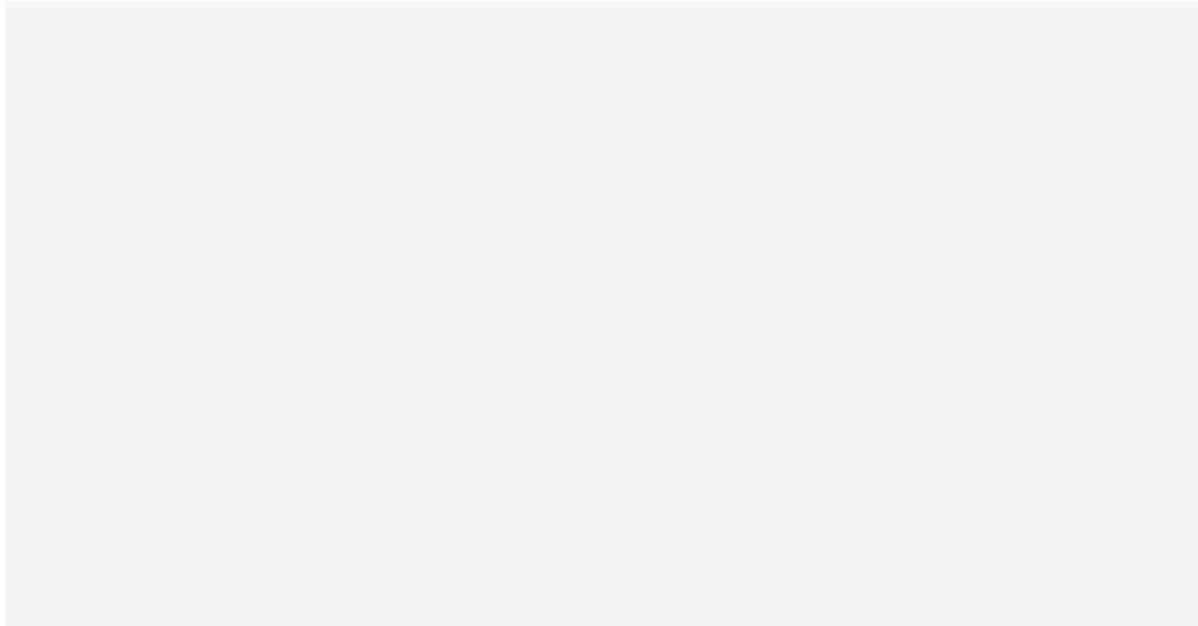
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their reflection on their behavior.

Wat leverde dat op? (Gevolg)

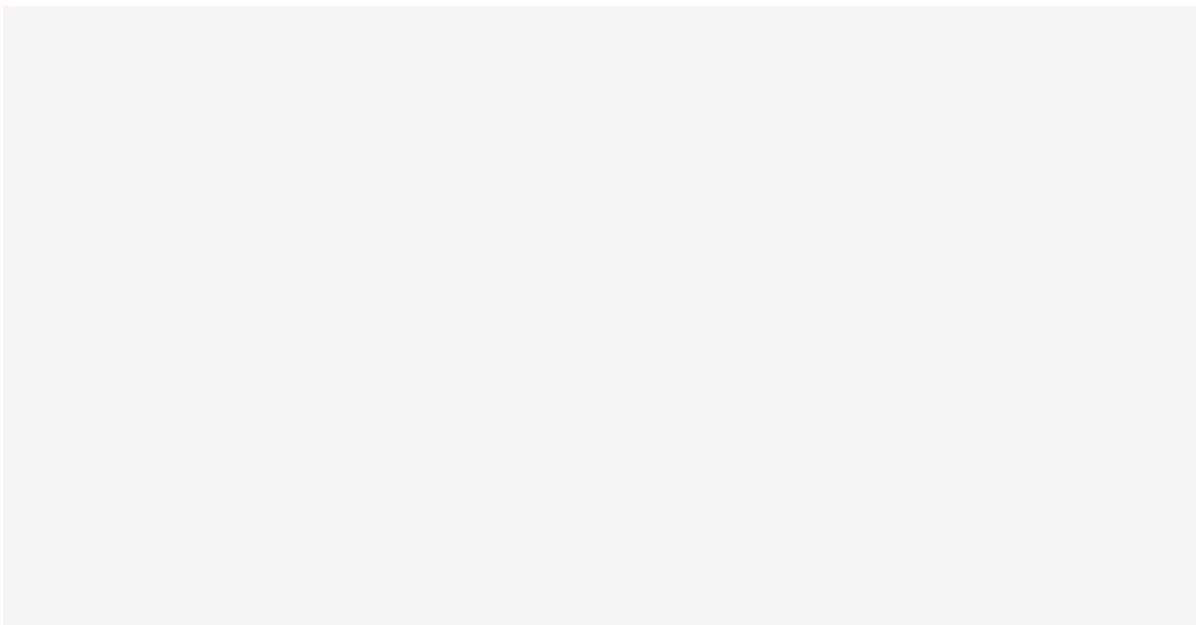
A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their reflection on the consequences of their behavior.

REFLECTIE

Hoe heb je tegen jezelf gepraat deze week? Was dat liefdevol/kritisch/ was je je eigen beste vriendin? Kun je daar iets over vertellen/voorbeelden geven?

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their reflection on the first question.

**Hoe was je zelfzorg afgelopen week?
Hoe heb je geslapen? Heb je momenten voor jezelf gehad?
Hoe ging het thuis? Hoe ging het op werk?**

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their reflection on the second question.

REFLECTIE

Neem je dagelijks de tijd om je gedachten te onderzoeken? Door te schrijven wanneer je wil eten terwijl je geen honger hebt? Of met de vragen zoals genoemd in module 2.2.? Wat levert dat je op?

