

**Online werkbladen om in te vullen.**

**Ken je eetquotiënt**

Oefeningen Zelfinzicht :

1)Hoe ziet mijn ideale zelf eruit? .....

.....  
.....

2)Wie ben ik nu echt? .....

.....  
.....

3)Wat wil ik? .....

.....  
.....

4)Hoe krijg ik dat voor elkaar? .....

.....  
.....

Zelfinzicht

1)Wat vindt ik belangrijk in het leven?.....

.....  
.....

2)Waar wordt ik gelukkig van? .....

.....  
.....

.....  
.....

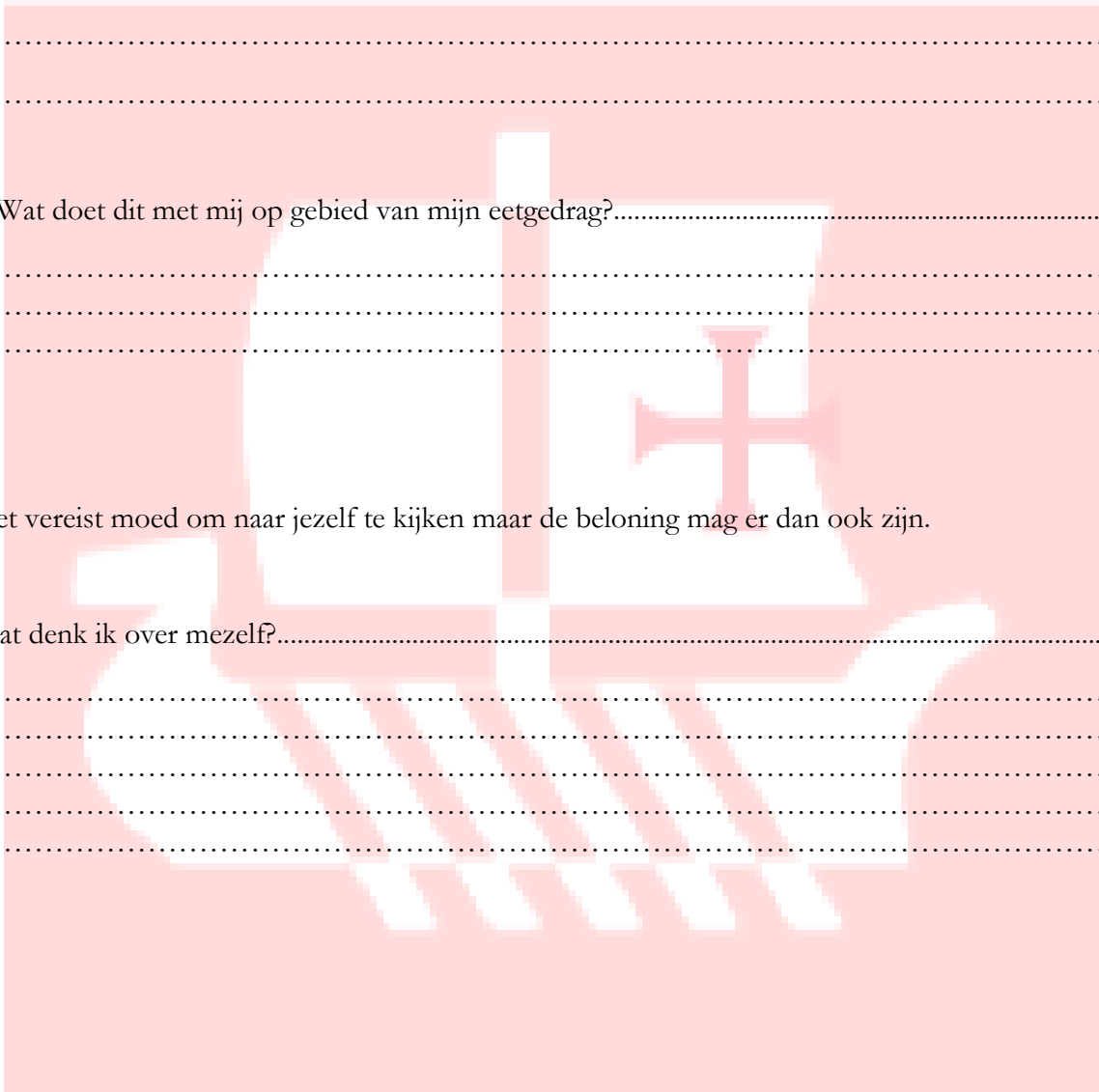
3) Wat kost me energie?.....  
.....  
.....

4) Welke situaties kan ik beter vermijden en welke moet ik juist opzoeken? .....

5) Wat doet dit met mij op gebied van mijn eetgedrag?.....  
.....  
.....

Het vereist moed om naar jezelf te kijken maar de beloning mag er dan ook zijn.

Wat denk ik over mezelf?.....  
.....  
.....  
.....



Schrijfpdracht :

1)Schrijf in enkele zinnen op wat je denkt te weten van jezelf. Denk niet teveel na maar schrijf vanuit intuïtie.....

.....  
.....  
.....

2)Lees de lijst door in het werkboek en schrijf een aantal zinnen over jezelf waarbij je zoveel mogelijk eigenschappen gebruikt die op jou van toepassing zijn. Je kunt de lijst verder aanvullen met positieve eigenschappen, die je nog meer aanspreken.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3)Waar was je trots op?

.....  
.....  
.....  
.....



7)Oefening:

- 5 minuten schrijven in een dagboek (krachtboek) en negatieve gedachten omzetten in positieve, redelijke gedachten.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Meerdere keren per dag korte positieve zelfbevestiging herhalen.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Elke avond voor je gaat slapen 5 dingen bedenken waar je die dag tevreden over of dankbaar voor bent.

.....  
.....  
.....  
.....

Vertaal dit nu naar je eetpatroon:

waarom heb je wat gegeten? .....

.....  
.....

Welke gedachten gingen er door je heen terwijl je voor eten zorgde?.....

.....  
.....

Waarom kies je steeds voor bepaalde gerechten?.....

.....  
.....  
.....

Wat doet voeding met jou? Zijn er specifieke reacties van je lichaam? .....

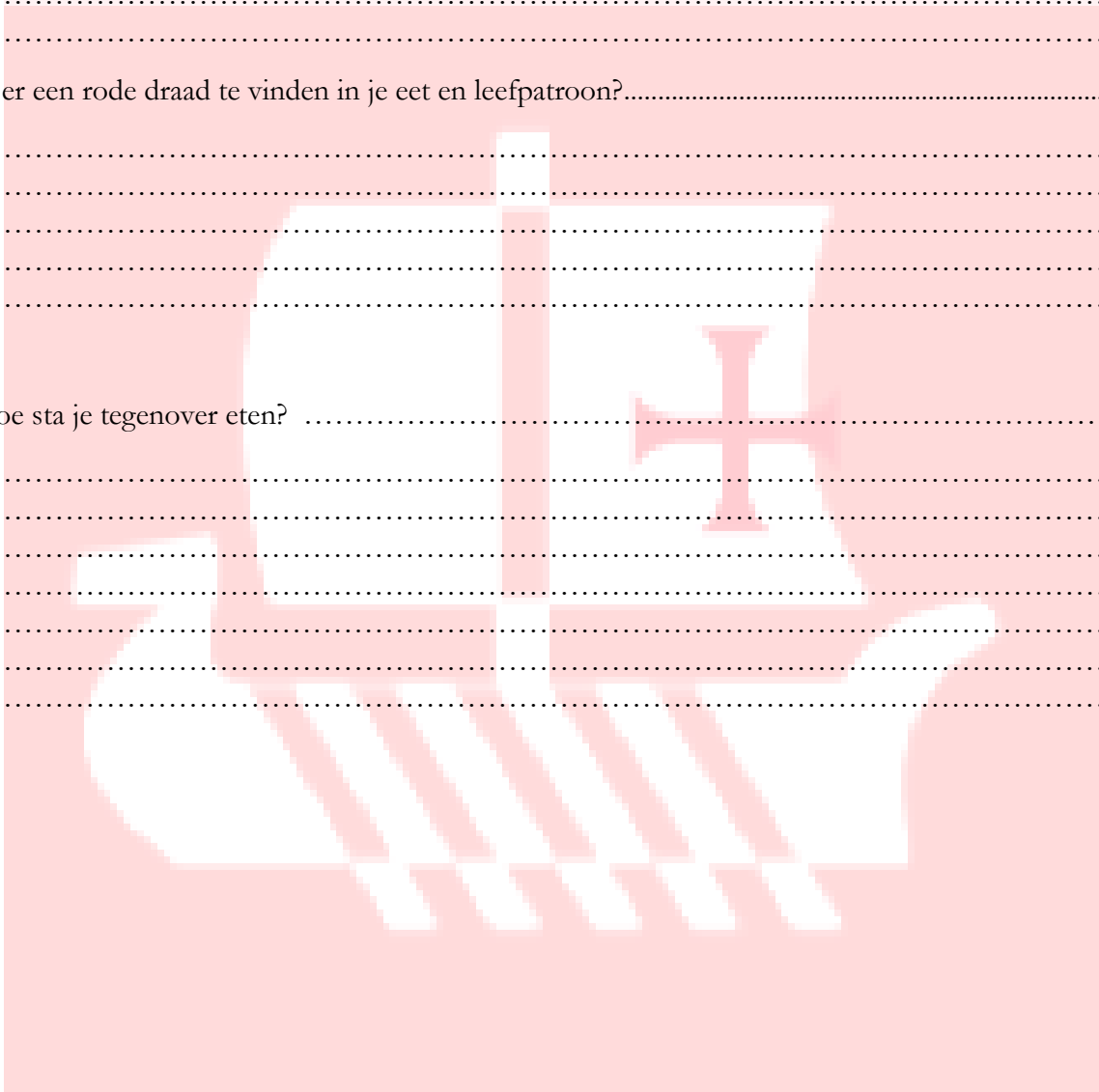
.....  
.....  
.....

Is er een rode draad te vinden in je eet en leefpatroon?.....

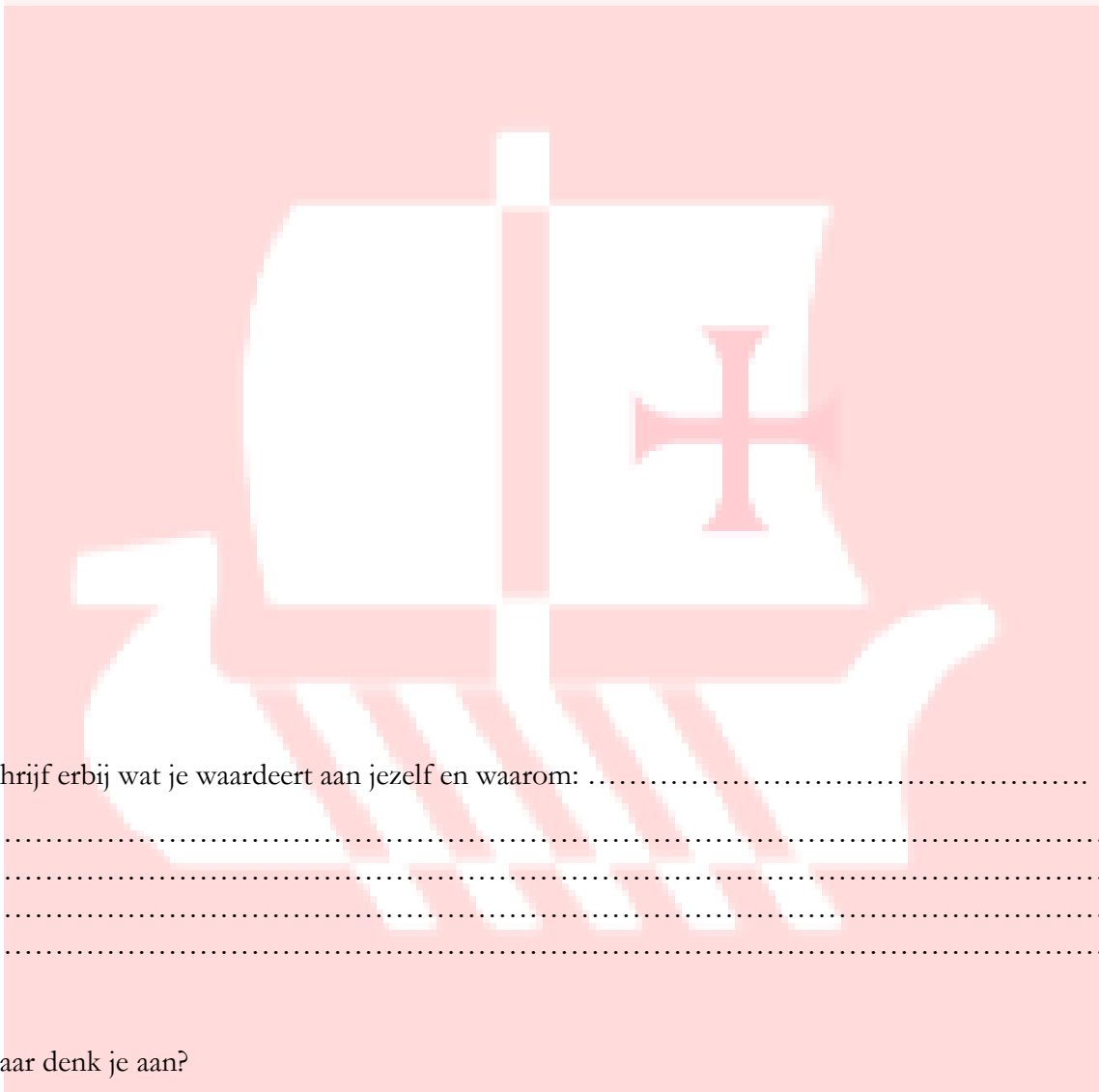
.....  
.....  
.....

Hoe sta je tegenover eten? .....

.....  
.....  
.....



Teken je zelfportret hier:



Schrijf erbij wat je waardeert aan jezelf en waarom: .....

.....  
.....  
.....  
.....

Waar denk je aan?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Schrijf op aan welke dingen je deze week het meest hebt gedacht?

.....  
.....

.....  
.....  
.....

Zijn dat de dingen die je aandacht het meest nodig hebben?

.....  
.....  
.....

Waar zou je meer of minder willen aan denken?

.....  
.....  
.....

Het kind in jezelf:

Wat vond je leuk op je 7<sup>de</sup>?

.....  
.....

Waar kon je dagen zoet mee zijn?

.....  
.....

Hoe zou je die dingen weer in je leven kunnen brengen?

.....  
.....

Welke invloed zou dit hebben op je eetgedrag?

.....  
.....

In je element

- Ga na in welke situatie of bij welke personen je in je element bent?

.....  
.....  
.....  
.....



- Hoe ben je op je best? Welke kant van jezelf komt dan naar boven?

.....  
.....  
.....  
.....

- Wat zou je helpen om die kant vaker te laten zien?

.....  
.....  
.....

- Welke invloed heeft dit op jouw eetgedrag?

.....  
.....  
.....

Je scheppingskracht

Wanneer deed je voor het laatst iets creatiefs?

.....  
.....  
.....  
.....

Beschrijf wat je deed en welk gevoel dat je gaf?

.....  
.....  
.....

Wat stimuleert jouw creativiteit?

.....  
.....  
.....

Wat ondermijnt jouw creativiteit?

.....  
.....  
.....

Hoe pas je dit toe op je manier van eten? Hoe creatief ben je in de keuken?

.....  
.....  
.....  
.....

Wat geeft jou het gevoel dat je de moeite waard bent?

Noem er minstens 3!

1).....  
2).....  
3).....  
.....  
.....  
.....

Eet met Aandacht:

A. Hoeveel uren per dag je spendeer je aan activiteiten die je graag doet en die je plezier en energie geven?

.....  
.....

Hoeveel uren per dag doe je activiteiten tegen je zin en die je een gevoel van misnoegd zijn geven?

.....  
.....  
.....

B. Daarnaast is er ook een soort ritueel waarmee je aandacht geeft aan de keuze van wat jij wil eten. Wat wil jij klaar maken?

.....  
.....

Welke keuze maak je en waarom?

.....  
.....

Op welke manier kan je hier verandering in brengen?

.....  
.....

Plan van aanpak en uitvoering :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

