

Week reflectie bij dagboek

Lees terug wat je de afgelopen week hebt opgeschreven in je dagboek. Beantwoord dan de volgende vragen:

De drie gevoelens die ik heb waargenomen in mijzelf deze week zijn:

1. _____
2. _____
3. _____

Met alles dat ik nu weet wat zou ik anders kunnen doen om met mijn gevoelens en situaties om te gaan behalve mijzelf alles ontzeggen, een eetbui hebben, overgeven, overmatig bewegen of sporten etc?

Gevoel 1: _____

Andere opties om met dit gevoel om te gaan:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Gevoel 2: _____

Andere opties om met dit gevoel om te gaan:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Gevoel 3: _____

Andere opties om met dit gevoel om te gaan:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Welke weerstand voel ik bij de verandering naar een andere manier van omgaan met mijzelf, mijn gevoelens en de

situaties die ik tegenkom dan met voedsel en overmatig bewegen?

Waar ben ik het meest bang voor als ik een andere manier van regulering inzet? Waar loop ik voor weg? Wat gebeurt er als ik de eetstoornis niet meer inzet?

