

Werkblad voor een moeilijke/zware dag

De vragen kunnen je helpen om meer inzicht te krijgen in de moeilijke dagen, waarin niets lukt en de eetstoornis de leiding heeft over jouw leven. Probeer aan de hand van de vragen te ontdekken wat er gaande is in jou en wat het je wil vertellen en wat je anders zou kunnen doen.

Doe dit op een zo liefdevolle en geduldige manier als mogelijk is voor jou. Alleen je intentie te willen luisteren is goud waard en je zult merken dat er stap voor stap helderheid komt. Denk dan aan de snorhaar van de tijger, gestaag doorgaan, met geduld en focus, geef niet op, het gaat namelijk om jou en om jouw leven.

1. Welke voeding heb ik mijzelf verboden of juist de hele dag in doorgegeten, een eetbui mee gehad en/of uitgebraakt?

2. Wanneer?

3. Wat was de aanleiding, wat triggerde je?

4. Wat wil je niet voelen, wat probeerde je buiten je te houden?
Herken je wellicht een beeldspraak in het soort eten (zacht, hard, zoet, zuur, herinnering jeugd etc)?

5. Let eens op of je irrationele, vaak negatieve of onlogische gedachtepatronen herkent bij jezelf? (kritisch en afwijzend denken, slachtofferschap, zwart-wit denken, rampdenken (bijv. als ik iets fout doe wil niemand meer met mij omgaan), afhankelijke gedachten (ik kan niet leven zonder hem of haar) of moet mij aardig vinden en andere)

6. Droeg deze manier van denken bij aan de trigger, versterkte het je eetstoornis?

8. Lukte het je om je lichaam nog waar te nemen? Was je nog in staat een hongergevoel of 'vol signaal' op te merken/te voelen?

9. Lukte het je om geleerde reguleringstools in te zetten? Welke heb je gebruikt? Wat hield je tegen om het uit te proberen? Welk voordeel levert zo'n moeilijke dag je op?

10. Stel jezelf de vraag: met alles dat ik nu weet wat zou ik anders kunnen doen de volgende keer?

11. Als mijn restrictie, eetbui of braken kon praten wat zou het mij dan willen zeggen?

