

Overzicht Modules en Lessen

Stap 1: Gedrag rond eten (GEEF)

Module 1

- Les 1: Waarom eet je?
- Les 2: Introductie EHBO-C
- Les 3: Eerste Hulp Bij Eetbuien
- Les 4: Type #1: honger van je ogen
- Les 5: Type #2 honger van je neus
- Les 6: Type #3 honger van je mond

Module 2

- Les 7: Type #4 honger van je maag
- Les 8: Type #5 honger van je geest
- Les 9: Type #6 honger van je hart
- Les 10: Type #7 honger van je cellen
- Les 11: De 3 meest problematische typen honger & Dé oefening
- Les 12: 40 manieren om jezelf te troosten zonder eten

Module 3

- Les 13: Zicht op je eetgedrag (mindful eetdagboek)
- Les 14: Mindful Eetdagboek; hoe is het gegaan?
- Les 15: Doorbreek jouw slechte eetgewoonten

Stap 2: Erken je gevoelens (GEEF)

Module 4

- Les 16: Hoe ontstaan je gevoelens?
- Les 17: Voel je wel, of niet?
- Les 18: Vervolg EHBO-C

Module 5

- Les 19: Mentale gewoonten die je blokkeren
- Les 20: Hoe goed kan jij je emoties accepteren?
- Les 21: Accepteer wat je voelt

Stap 3: Erken je gedachten & Temper je innerlijke saboteurs (GEEF)

Module 6

- Les 22: Hoe praat jij tegen jezelf?
- Les 23: Rationele en irrationele gedachten
- Les 24: Nog meer irrationele manieren van denken

Module 7

- Les 25: Innerlijke saboterende gedachten herkennen
- Les 26: Innerlijke saboterende stemmen m.b.t. eten
- Les 27: Wat is de bedoeling van je innerlijke saboteur?

Stap 4: Fijn dat je er mag zijn! (GEEF)

Module 8

Les 28: Nagaan wat je drijft

Les 29: Leef naar je waarden

Les 30: Stop met vechten tegen jezelf

Les 31: Herkadering

Module 9

Les 32; Laat je vroegere en toekomstig lichaam los

Les 33: Neem afscheid van het idee dat je perfect moet zijn

Les 34: Brief aan je lichaam - jezelf en vice versa

Les 35: Plan van aanpak