

# Overzicht van modules en lessen

## Module 1: Stap 1: Gedrag rond eten

- 1.1 Waarom eet je?
- 1.2 Introductie EHBO-C
- 1.3 Eetgewoonten doorbreken
- 1.4 Type #1 honger van je ogen
- 1.5 Type #2 honger van je neus
- 1.6 Type #3 honger van je mond

## Module 2: Deel 2 van Stap 1: Gedrag rond eten

- 1.7 Type #4 honger van je maag
- 1.8 Type #5 honger van je cellen
- 1.9 Type #6 honger van je geest
- 1.10 Type #7 honger van je hart
- 1.11 Drie meest problematische typen honger & Dé oefening

## Module 3: Deel 3 van Stap 1: Mindful Eetdagboek

- 1.12 Zicht op je eetgedrag (mindful eetdagboek)
- 1.13 Mindful Eetdagboek; hoe is het gegaan?

## Module 4: Stap 2: Erken je gevoelens

- 2.1 Hoe ontstaan je gevoelens?
- 2.2 Fabels over emoties
- 2.3 Voel je wel, of niet?
- 2.4 Vervolg EHBO-C

## Module 5: Deel 2 van Stap 2: Erken je gevoelens

- 2.5 Mentale gewoonten die je blokkeren
- 2.6 Hoe goed kan jij je emoties accepteren?
- 2.7 Accepteer wat je voelt

## Module 6: Stap 3: Erken je gedachten & Temper je innerlijke saboteurs

3.1 Hoe praat je tegen jezelf

3.2 Rationele en irrationele gedachten

3.3 Nog meer irrationele manieren van denken

## Module 7: Deel 2 van Stap 3: Erken gedachten & Temper je innerlijke saboteurs herkennen

3.5 Innerlijke saboterende stemmen m.b.t. eten

3.6 Wat is de bedoeling van je innerlijke saboteur?

## Module 8: Stap 4: Fijn dat je er mag zijn

4.1 Nagaan wat je drijft

4.2 Leef naar je waarden

4.3 Stop met vechten tegen jezelf

4.4 Herkadering

## Module 9: Deel 2 van Stap 4: Fijn dat je er mag zijn

4.5 Laat je vroegere en toekomstig lichaam los

4.6 Neem afscheid van het idee dat je perfect moet zijn

4.7 Brief aan je lichaam - jezelf en vice versa