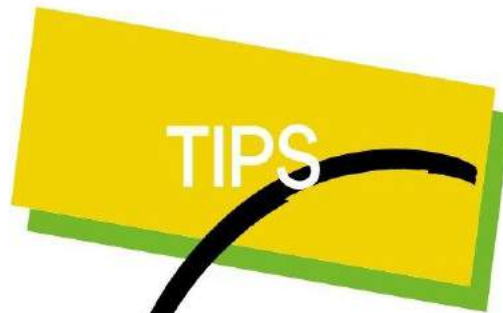


26

EETRUST



Heey, mijn naam is Sarina Baas en ik ben eigenaresse van “SarinaBaas” en van de HypnoslimAcademy. Ik wilde je even snel welkom heten.

In dit ebook vind je de ‘Stop emotie-eten Checklist’.

Het is mijn passie om jou te helpen moeiteloos te laten stoppen met emotie-eten! Dus jij hebt mazzel ;).



Nummer 1 reden van overgewicht

De meeste vrouwen met overgewicht hebben last van Emotie-eten. Vaak is het zelfs nummer 1 reden van het overgewicht. Ga maar eens na bij jezelf, heb je overgewicht omdat je altijd bere-honger hebt en daardoor veel te veel eet of

heb je last van overgewicht omdat je te veel of ongezond eet wanneer je last hebt van stress, wanneer je alleen op de bank zit, wanneer het gezellig is of wanneer jij je verdrietig voelt.

Stoppen met emotie-eten

Wanneer je gaat googlen naar emotie-eten dan lijkt het alsof het heel lastig is om er vanaf te komen. Gelukkig klopt dat beeld niet!

Ja het is heel lastig als je emotie-eten wilt aanpakken op de manier waarop je het tot nu toe hebt gedaan; met diëten.

Wanneer jij een dieet volgt dan ga je besparen op je calorieën of op je koolhydraten en voila je valt af. Hartstikke mooi natuurlijk maar voor emotie-eten doet het nada, nikkus, noppes.

Wat is emotie-eten?

Emotie-eten is namelijk een.....gewoonte!

De gewoonte dat je gaat eten bij stress, verdriet, verveling etc haal je niet weg met een dieet.

Je kan jezelf heus wel een tijdje in de hand houden maar vroeg of laat neemt de gewoonte weer de overhand en eet je voor je er erg in hebt toch weer dat pak koekjes leeg.`

Dit wordt dan het 'jojo' effect genoemd want wanneer jij weer meer gaat eten dan kom je natuurlijk weer aan.

De oplossing

Het goede nieuws is dat je niet met deze gewoonte bent geboren. Je hebt hem jezelf aangeleerd en dat heb je hartstikke goed gedaan!

Het mooie hiervan is ook dat iets wat jij jezelf kan aanleren kan jij jezelf ook weer afleren!

En dat afleren gaat dus niet met een dieet! Logisch je hebt het jezelf ook niet met een dieet aangeleerd!

Met deze 26 tips krijg je al een aantal handvatten hoe jij jouw vervelende gewoonte van emotie-eten een halt toe kan roepen en de komende dagen ga ik nog veel meer inzichten met je delen via de mail zodat je na deze week niet alleen exact weet **wat** je moet doen om van emotie-eten af te komen maar ook **hoe** je dit het beste kan aanpakken.

Veel leesplezier!

#1. Het “elastiekje”

Deze simpele methode helpt je, je te verlossen van je gedachten aan eten: doe een elastiekje om je pols. Elke keer als je merkt dat je weer aan het denken over eten bent, trek je aan het elastiekje. De lichte pijn schudt je wakker. Denk dan weer aan iets leuks.

#2. Zeg STOP tegen jezelf

Als je in de gaten hebt, dat je aan eten denkt, zeg dan STOP tegen jezelf.

Denk daarbij aan een symbool of beeld, bijvoorbeeld een rood verkeersbord met STOP erop. Denk vervolgens aan iets leuks en maak hier ook een beeld van, bijvoorbeeld een leuke vakantieherinnering.

#3. Doe de bodyscan

Heb je last van snaaizin probeer dan eens een bodyscan oefening. Dit is een oefening waarbij je aandacht bewust richt op je lichaamsdelen waardoor het denken rustiger wordt. Hierdoor kom je met je aandacht in het hier en nu.

Er zijn verschillende oefeningen gratis te vinden op youtube:

Bodyscanmeditatie – auteur ABC meditatie Ontspanningsoefening
– auteur Esther Couman

De eerste keer zal het wel even wennen zijn, wees niet te streng voor jezelf. Ervaar het. Proberen is al goed genoeg.

#4. Terug naar het hier en nu

Je kent het vast: denken over dit, denken over dat.... je hoofd maalt maar door en vaak neem je niet eens bewust meer waar wat je tegenkomt.

Een goede manier om weer terug te komen in het hier en nu is: Een minuut lang jezelf concentreren op je ademhaling. Adem bewust in en uit.

#5. Richt je aandacht op je voeten

Als je last hebt van continue aan eten denken, dan zit je vooral in je hoofd. Richt je aandacht op je voeten. Check hoe ze voelen. Zijn je voeten warm of koud? Voel de drukpunten. Waar steunen je voeten op?...

Dit brengt meer rust in je hoofd, je kan sneller je gedachten relativeren.

#6. Ga bewegen

Moet je gewoon iets eten? Dan is het handig om te bewegen. Wat maakt niet uit. Ga tuinieren, wandelen of fietsen. Hierdoor kom je in een andere modus.

#7. Zorg voor voldoende rust

Vaak heb je meer zin in snoepen als je last hebt van stress of als je moe bent. Zorg daarom voor voldoende nachtrust en momenten om te ontspannen.

#8. Realiseer je dat eten niet leidt tot oplossingen

De eerste stap om emotioneel eten te gaan doorbreken is jezelf beseffen dat je dit aan het doen bent. Realiseer jezelf dan vooral dat denken leidt tot oplossingen. maar eten niets.

#9. Gebruik humor bij je eet-cirkel

Emotie-eten kun je zien als denken in cirkels. Een cirkel die je niet verder helpt. Breng jouw cirkel in kaart en leg uit hoe jij komt tot je favoriete eetbui. Gebruik overdrijvingen en humor.

#10. Aanpakken of loslaten

Kun je iets doen aan datgene waar je stress van krijgt? Of helemaal niet?

Zo ja, pak het aan. Zo nee, laat het los.

#11. Verleg je focus naar prettige dingen

Eetbuien kunnen komen door over dingen die door je hoofd spoken. Dat zijn geen leuke dingen, het zijn zaken waar je je zorgen over maakt, waar je nog wat mee moet of die je niet lekker zitten.

Het kan helpen om jezelf in een meer positieve modus te krijgen, waardoor de leuke en goede dingen meer op de voorgrond komen te staan. Wen jezelf bijvoorbeeld aan om aan het einde van de dag op te schrijven wat er goed ging die dag of waar je tevreden over bent.

Ook kun je je richten op de dingen waar je dankbaar voor bent. Op deze manier verleg je je focus naar de prettige dingen en zullen deze je hoofd letterlijk meer gaan vullen.

#12. Luister naar muziek

Zoek nummers op die je boven je zorgen uittillen. Laat je bemoedigen door mooie teksten.

#13. Maak muziek

Overweeg eens om een instrument te gaan bespelen. Of als je dat al kunt: neem de tijd om te spelen.

In muziek maken kun je je emoties kwijt. Bovendien werkt het ontspannend om muziek te maken.

#14. Schrijf het van je af!

Door op te schrijven wat je gedachten over eten zijn, kan je het meer loslaten. Zo ontstaat er meer ruimte in je hoofd en is het minder vol met gedachten.

#15. Maak een lijstje met afleidende activiteiten

Wanneer je last hebt van eetbuien heb je misschien het idee dat je niet kan stoppen. Een manier om te stoppen is afleiding vinden.

Maak voor jezelf een lijstje met afleidende activiteiten:

- ga sporten of fietsen of wandelen;
- neem een lekkere douche, laat alles van je afstromen;

- lees een goed boek, je bent even in een andere wereld; - zoek contact met een ander,
- etc.

#16. Jij bent niet je gedachten!

Besef dat je gedachten soms met je op de loop gaan. Het lijkt alsof alles wat zich in je hoofd afspeelt realiteit is, of kan worden. Dus wanneer je constant aan eten denkt dan lijkt het alsof je honger of trek hebt terwijl dit niet het geval is. Zoek dan wat afleiding of richt je op een taak die je volledig in beslag neemt.

#17. Deel je gedachten

Deel je gedachten over eten met iemand anders. Zoek een dierbare naaste en vraag of hij of zij bereid is om een moment naar je te luisteren. Degene hoeft niet met oplossingen te komen.

#18. TOELATEN en ademhalen

Doe je ogen dicht. Laat je snaai zin een paar minuten toe. Probeer te aanschouwen wat er gebeurd in je hoofd en je lijf als je heel graag wilt snoepen of snacken. Wat denk je, wat voel je, waar voel je het?

Na een minuut of 2 laat je het snoepen los en ga je focussen op je ademhaling.

Ook dit doe je een minuut of 2. Hierna kun je je ogen weer openen.

Als je dit regelmatig doet, zul je ervaren en leren dat zin in iets te eten er 'gewoon' bij hoort en dat je de 'controle' weer terug kan pakken door het even toe te laten en daarna te focussen op je ademhaling. Hierdoor zal het snaaien uiteindelijk ook minder worden. Ff oefenen, maar dan heb je ook wat!

#19. Lach!

Lachen is een goede manier om een snoepbui te voorkomen. Door te lachen worden er allerlei stofjes aangemaakt waardoor jij je weer beter gaat voelen. Het maakt niet uit of het een spontane lach is of geen spontane. Wacht dus niet tot er iets te lachen valt maar begin gewoon te lachen. Hardop, hahahaha, ja tuurlijk voelt dat raar en onnatuurlijk maar blijf lachen en kijk eens na 5 minuten hoe jij je voelt!

#20. Breng je aandacht naar je lijf

Is er een bepaald gevoel voor de eetbui? Ben je ergens zenuwachtig voor, is er iets wat spannend is?

Is er een kritische stem die vindt dat je dingen anders of beter moet doen?

Herkennen en toestaan van de onderliggende of aanjagende emoties kan helpen de eetbui te doorbreken. Je lichaam kan daar natuurlijk ook bij helpen. Wat gebeurt er tijdens het eten in je lijf? Kruipen je schouders omhoog? Haal je nog adem? Zodra je je hier bewust van wordt is de kans groot dat je alweer wat meer ontspant.

#21. Let op wat goed gaat

Let de komende tijd eens op alles wat goed gaat in je leven, wat hoeft niet te veranderen. En nog belangrijker hoe krijg je dat voor elkaar?

Let ook eens op alles wat beslist niet mag veranderen, omdat het goed gaat en jij het goed doet. Schrijf dit eens voor jezelf op. Door de focus te verleggen en te ervaren dat er meer goed gaat in je leven dan je denkt lukt het misschien je eetbuien wat te dempen.

De kern van de aanpak om op eigen kracht de piekergedachten weer de baas te worden is dat je ze zo snel mogelijk leert te herkennen en te vervangen door iets anders. Je houdt dan meer tijd en energie over om je problemen op een andere, meer doelgerichte manier het hoofd te bieden.

#22. Zet er positieve gedachten tegenover

Emotie-eten kun je ook zien als een automatische wegdrukken van negatieve emoties. Probeer je snel mogelijk bewust te worden dat je aan het wegdrukken van emoties bent zodat er al iets aan kunt doen voordat het erger wordt.

Zet er zo snel mogelijk een andere, positieve en realistische emoties tegenover. Daarvoor is het handig om voordat je de emoties wil aanpakken in een schriftje of in je telefoon te noteren wat je positieve ervaringen ten aanzien van je negatieve emoties zijn. Bijvoorbeeld ik voel mij eenzaam als ik alleen tv kijkt. Positief: ik kan zelf bepalen waar ik naar kijk.

#23. Leer yoga of mindfulness

Met mindfulness of yoga leer je jouw gedachten meer te controleren.

#24. Visualisatie oefening

Doe je ogen eens dicht en stel je voor: "je zit in het gras aan de waterkant van een prachtig heldere rivier. Er waait een zacht

briesje. Je voelt het koele kriebelende gras onder je benen. Je hoort het geluid van de stromende en kabbelende rivier. Haal even een paar keer heel rustig adem.

Een paar kilometer terug staat een grote boom langs de kant van de rivier en deze boom heeft grote schelp achtige bladeren. het is herfst en ze vallen er langzaam 1 voor 1 af.

Een aantal van deze bladeren drijven als bootjes aan jou voorbij. Stel je voor dat je op elke keer dat er een eet gedachte in je opkomt deze voorzichtig op zo'n bootje legt en mee laat drijven met de rivier. Haal elke keer dat je zo'n gedachte weg gestuurd hebt met een bootje even rustig adem.

Zo blijf je rustig zitten en laat komen in je gedachten wat er komt. Neem de tijd. Zet al je eet gedachten rustig op een bootje, zwaai ze uit en haal adem.

Wanneer je merkt dat je lichaam zich ontspant en je hoofd leeg is bedank je de rivier voor de tijd die je samen hebt doorgebracht. Je staat op, klopt de grassprietjes van je benen en gaat heerlijk aan het werk of slapen of....je leven weer in!

#25. Tegenslagen leren accepteren

Tegenslagen horen bij het leven, het gaat niet altijd over rozen.

We blijven ons echter wel gedragen alsof het over rozen zou moeten gaan, alsof tegenslagen er eigenlijk niet zouden moeten zijn.

Dat maakt het omgaan met tegenslagen een stuk lastiger, we zullen moeten accepteren dat tegenslagen erbij horen.

Elke tegenslag heeft tijd nodig om te verwerken.

Vraag jezelf niet af: waarom ik ? Geef jezelf nergens de schuld van. Hoe langer je piekert over je tegenslagen, hoe meer negatieve gedachten dit zal oproepen en emotie-eten gaat opwekken.

#26. De 5 minuten tip

Als je veel onvrede weg eet kan dat je leven erg belemmeren. Vaak kom je er niet toe om dingen aan te pakken en juist dat uitstellen maakt dat iets wat eerst gewoon een taak was een steeds groter probleem gaat worden. De kans is groot dat je jezelf veroordeelt omdat je niet gewoon doet wat je moet doen en steeds minder vertrouwen krijgt in jezelf. En daardoor meer gaat eten

Een tip die ik mijn cliënten vaak geef en die ik voor mezelf ook toepas is "De 5 minuten tip".

Stel je ziet enorm op tegen het opruimen van je kamer of het doen van je administratie , Je kunt er maar niet toe komen om ermee aan de slag te gaan. Er is altijd wel een reden te bedenken om het uit te stellen. Misschien ben je ook bang dat het je niet zal lukken. Pas dan eens de 5 minuten tip toe. Stel bijvoorbeeld op je telefoon een timer in op 5 minuten. Begin aan de taak, doe wat nodig is. Na 5 minuten mag je er mee stoppen.

De ervaring leert dat dit je over de drempel kan helpen en de kans is groot dat je na die 5 minuten door wilt gaan. Zo niet, ook goed: je hebt in ieder geval een stap gezet.

#The End

Was het waardevol? Hopelijk wel!

De komende dagen ga ik nog veel meer onthullen over de manier waarop jij makkelijk kan stoppen met emotie-eten. Houd je mailbox dus in de gaten!

Liefs Sarina