

BLIJ DIEETVRIJ BEWUSTE PAUZE

5 MIN. TIME-OUT VOOR EEN EETBUI

1. DATUM & TIJD

2. IS DIT ÉCHTE HONGER?

3. HONGERSCHAAL 1-10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = BEREHONGER, 2= ERG HONGERIG 3= HONGERIG
4= EEN BEETJE HONGER 5=NEUTRAAL 6= TEVREDEN &
LICHT 7= VOLDAAN 8= ERG VOL 9= TE VOL 10= PROPVOL

4. WAAR HEB IK TREK IN?

5. WAT IS BIJZONDER/ SPECIAAL AAN DIT VOEDSEL?

6. WAT GEBEURT ER NU?

7. WAT TRIGGERT MIJN TREK?

8. WAT VOEL IK?

BANG
PANIEK
ANGST
GESPANNEN
ONTEVREDEN
GEFRUSTREERD
ONGEDULDIG
BOOS
CHAGRIJNIG
VERWARD
IN AFWACHTING
VERBOUWEREERD
BESCHAAMD
VERLEGEN
ZELFBEWUST
ONGELOOF
GESCHOKT
VIJANDIG
JALOERS
ONGEMAKKELIJK
OPGEJUT
GEVOELIG
GESPANNEN
LEEG
RILLERIG
ZIEK
ZORGELIJK

GESTREST
ONRUSTIG
GESCHOKT
VERRAST
TRIEST
MOE
UITGEPUT
SLAPERIG
PIJN
GEBROKEN HART
EENZAAM
SPIJT
SCHULD
VERDRIET
HOPELOOS
DEPRESSIEF
VERLANGRN
ONGELUK
HOPELOOS
ONZEKER
VERVEELD
AFGELEID
ONGEINTERESSEERD
BEZORGD
NERVEUS
ANGSTIG
BLIJ

BLIJ DIEETVRIJ BEWUSTE PAUZE

5 MIN. TIME-OUT VOOR EEN EETBUI

9. WAT HEB IK ÉCHT NODIG?

FRISSE LUCHT
WATER
ZONLICHT
VEILIGHEID

BEWEGING
AANRAKING
SEKS
COMFORT
WARMTE
SLAAP

HARMONIE
ONTSPANNING
OVERZICHT
VOORSPELBAARHEID
STABILITEIT

RECHTVAARDIGHEID

CONNECTIE
ZORG
LIEFDE
NABIJHEID
INTIMITEIT
COMPASSIE
ACCEPTATIE
AFFECTIE
WAARDERING

COMMUNICATIE
SAMENWERKING
VERTROUWEN
OPENHEID

SAMENHORIGHEID
PARTNERSCHAP
RESPECT
CONSISTENTIE
ZORGZAAMHEID
STEUN

IETS WETEN
ZIEN/ GEZIEN WORDEN
HOREN / GEHOORD WORDEN
BEGRIIP
BEGREPEN WORDEN

BETEKENIS
EEN DOEL
HOOP

ZELFVERZEKERDHEID
CREATIVITEIT
LEREN
INSPIRATIE
UITDAGING
ZELF-EXPRESSIE
HELDERHEID
AANDACHT
ERTOE DOEN

AUTONOMIE
KEUZEVRIGHEID
VRIJHEID
ONAFHANKELIJKHEID

EERLIJKHEID
AUTHENTICITEIT
INTEGRITEIT
TRANSPARANTIE

SPEL
PLEZIER
VIERING
HUMOR

AVONTUUR
PASSIE
SPONTANITEIT
LUNCHTIGHEID

DIVERSITEIT

10. KAN VOEDSEL ME DIT GEVEN?

11. HOE ZOU MIJN LICHAAM VOELEN ALS IK DIT ZOU ETEN?

12. WAT KAN IK IN PLAATS VAN ETEN DOEN? (OM MIJN BEHOEFTE TE VERVULLEN?)

STA JEZELF NU TOE OM
TE DOEN WAT JE WILT.

EET ALS JE WILT ETEN!