

Week 4

Opdracht 1:

Op het moment van cravings ga je expres **niet** eten wat je wilt om te ontdekken wat je daarmee probeert te onderdrukken. Het maakt dus niet uit of je na 5 a 10 minuten onderzoek wel of niet iets eet. De opdracht is om te gaan voelen wat eronder zit.

Opdracht 2:

Ga 10 minuten voor jezelf schrijven. Dit kan op het bovengenoemde moment of een andere keer. Zet een timer en zorg dat je - zodra je pen het papier raakt - niet meer stop met schrijven totdat de tijd op is. Het is belangrijk dat je precies schrijft wat je denkt en voelt. Dus als je niet weet wat je moet schrijven dan begin je daarmee. Dit is een goede manier om meer inzicht te krijgen in wat er zoal vanbinnen gaande is en ook om daar vervolgens meer perspectief op te ervaren. Zie het maar als een date met jezelf, waarin je met aandacht, liefde en compassie vraagt hoe het nou écht met je gaat.

Opdracht 3:

Een belangrijke tool in het leren reguleren van je emoties is de energie ervan uiten. Dit betekent dat je als peuter voluit je emoties vanbinnen naar buiten gooit. Dus als je voelt dat je bijvoorbeeld moet huilen: huil totdat je niet meer kunt, in plaats van totdat je het weer onder controle hebt. Als je helemaal wacht totdat de tranen 'op' zijn, leer je namelijk dat er daadwerkelijk een einde aan zit en je niet bang hoeft te zijn voor het verdrinken in je emoties.

Hetzelfde geldt voor schreeuwen/boksen/stampen/rennen bij boosheid. UIT het, zodat de energie en spanning je lichaam uit kan. Emoties duren vaak maar 90 seconden, het is je mind die zich er constant weer mee bezig houdt. Ruim de boel op door de emotie oprechte aandacht en tijd te geven.

Vervolgens wil je jezelf de emotionele support geven die je een kind met emotie ook zou geven: heb compassie, geef jezelf een knuffel en heb vooral geen oordeel of boosheid over het feit dat je VOELT.

Opdracht 4:

Kijk naar wat je zoekt in eten op het moment dat je geen fysieke behoefte hebt aan eten maar wel wilt eten. Welke rol speelt het specifiek voor jou? Is het afleiding? Opvulling? Onderdrukking of juist een goed gevoel? Ontspanning? Schrijf op wat je ontdekt. Dit kan per moment verschillen.

Maak vervolgens een lijstje van dingen die je kunt doen die dezelfde functie hebben maar niet gerelateerd zijn aan eten. Zo kun je gaan herkennen dat bijvoorbeeld ontspanning niet

altijd gekoppeld is aan eten en je op zo'n moment ook voor iets anders kunt kiezen om jezelf te ondersteunen.

Opdracht 5:

Ga eens met jezelf zitten en NIETS doen. Gewoon ZIJN. Vervolgens is een interessante vraag om jezelf te stellen: wat moet ik geloven om te kunnen ontspannen? En wat komt er verder omhoog bij het stilzitten?