|  |  |
| --- | --- |
| **Op Maandag krijg je een les of huiswerkopdracht in je inbox of je hebt een inhaal week (no stress!)** 30 sept t/m 25 november 2019 | **B.E.V.R.I.J.D. JE LEVEN VAN EMOTIE-ETEN –  in 7 stappen een gezonde relatie met jezelf, voeding en jezelf.**  **Onderwerp/modules** |
| Madag 30 sept 2019 : Hoofdstuk/ Module 1 | B - bereidheid |
| Woensdag & Vrijdag opdrachten v deze module |  |
| Madag 7 okt: Module 2 | E - Erkenning |
| Woensdag & Vrijdag opdrachten v deze module |  |
| Madag 14 okt: Module 3 | V- Verbinding |
| Woensdag & Vrijdag opdrachten v deze module |  |
| Madag 21 okt: Module 4 | R - Rem |
| Woensdag & Vrijdag opdrachten v deze module |  |
| Maandag 28 oktober: Inhaal week! |  |
| Madag 4 nov: Module 5 | I – Intense gevoelens |
| Woensdag & Vrijdag opdrachten v deze module |  |
| Maandag 11 nov: Module 6 | J – jezelf en mindful zijn |
| Woensdag & Vrijdag opdrachten v deze module |  |
| Maandag 18 nov: Module 7 | D – door dik en dun je eigen beste vriendin |
| Woensdag & Vrijdag opdrachten v deze module  Maandag 25 nov: Celebration! You did dit😊 | (VER)licht de feestdagen! |

Een vrijwillig onderdeel van het programma is ook de Geheime Facebookgroep Samen Sterk bij Emotie-eten. Ik geloof dat we als mens leren van en door elkaar. Ik ontdekte dat de clienten met wie ik ook af en toe mailde, snellere resultaten hadden! Mijns inziens komt dit omdat ze dan een lijntje/verbinding hebben, een structuur en dat is hard nodig bij emotie-eten om er echt voorgoed af te komen.   
Door met gelijkgestemden dit traject door te lopen, inspireer je elkaar. Kan je elkaar oppeppen of juist even een liefdevol schopje onder je kont krijgen: kom op, je kan het!  
  
Juist als je met eetproblemen worstelt is de neiging groot om je terug te trekken.   
Misschien herken je dit wel:

* Je hebt een eetbui gehad
* Voelt je rot daarover
* Gevoelens van schaamte, mislukking, het gaat nooit lukken, komen op
* Je trekt je terug, wordt narrig of bozig, moedeloos
* Dit uit zich in contacten met je omgeving: familie, werk, vrienden, relatie enzovoort. Kortom je hebt ook niet de relaties die je eigenlijk nodig hebt, die je voeden, en je gaat daardoor misschien weer eten……
* En dan begint het weer van vooraf aan….

Daarom heb ik speciaal de geheime FB-groep en een workshop in het programma gedaan, zodat je ook verbinding hebt en krijgt. Misschien is dit spannend voor je, dan snap ik!   
En toch kan je ook dingen doen als je het spannend vindt😊 Je hoeft je daar niet door te laten tegenhouden. Neem gewoon eens een kijkje of het werkt voor jou.

In ieder geval heb je de 1e stap al gezet door bij dit programma te kijken en/of je al ingeschreven te hebben! Super. We gaan ervoor: het is ook voor jou mogelijk!

