

# Inhoud

Inleiding	5
Activiteit 1 Een blik op je eetgewoonten	9
Activiteit 2 Je verleden en toekomst	13
Activiteit 3 Teken je gevoelens	16
Activiteit 4 Grenzen en barrières	19
Activiteit 5 Je eigen sprookje begrijpen	23
Activiteit 6 Je familie rond de eettafel tijdens de avondmaaltijd	27
Activiteit 7 Stoppen met te veel eten	30
Activiteit 8 Body Image Scale	33
Activiteit 9 Als mijn lichaamsdelen kleuren zouden zijn	35
Activiteit 10 Terugslageffect	38
Activiteit 11 Perfectionisme	41
Activiteit 12 Je voedingsplan	43
Activiteit 13 Je familieportret	45
Activiteit 14 Abstract zelfportret	48
Activiteit 15 Wat ik aan mijn ouders wil vertellen (als ze maar willen luisteren)	51
Activiteit 16 Negatieve zelfspraak	54
Activiteit 17 Over eten en gewichtsverlies	57

Activiteit 18	Je lichaam ontspannen	59
Activiteit 19	Affirmaties	63
Activiteit 20	Ik ben...	68
Activiteit 21	Familiepatronen	71
Activiteit 22	Popster	74
Activiteit 23	Wees een boom	78
Activiteit 24	'Ik ben niet goed genoeg'-gedachten en hoe je deze kunt stoppen	80
Activiteit 25	Van wie is dit lichaam?	84
Activiteit 26	Van wie is dit lichaam?	88
Activiteit 27	Van wie is dit lichaam?	90
Activiteit 28	Van moeder naar dochter	95
Activiteit 29	Frustratieschaal	98
Activiteit 30	Wat maakt het leven de moeite waard?	102
Activiteit 31	Droomdoos	104
Activiteit 32	Maak een masker	107
Activiteit 33	Gevoelens	110
Activiteit 34	Lichaamsbeeldpoëzie	114
Activiteit 35	Een time-out nemen	116
Activiteit 36	Herkennen wat je nodig hebt	118
Activiteit 37	Teken een brug	121
	Je emotionele gereedschapskist	124