

EMOTIES EN ANGSTEN

Veel mensen doen niet wat ze moeten doen om met hun emoties te leren omgaan, voelen, maar verdoven ze. Middelen daarvoor zijn alcohol, drugs, gamen, seks en ga zo maar door. Eten is ook een verdovingsmiddel. Los daarvan triggert een ongezonde relatie met voeding ook eten als reactie op emoties, zoals eten als je je gefrustreerd, boos, verdrietig, blij of trots voelt. Angst is een van de meest sterke emoties.

HUISWERKOPDRACHT

Schrijf eens op welke 3 angsten jou het meeste bezighouden en de grootste belemmeringen vormen op weg naar je doelen, en hoe ga jij op dit moment om met je angsten? Hoe reageer jij op frustratie, boosheid, verdriet, blij en trots? Schrijf eens op wat je dan doet, en als blijkt dat je meestal reageert met eten, schrijf dan eens op wat je dan eet? Eet je alles wat los en vast zit, of heb je bij bepaalde emoties ook bepaalde voorkeuren?

“We zijn emotionele wezens, en dat is oké. Maar we moeten onze emoties wel onder controle houden. Anders nemen ze een loopje met ons.”