

Innerlijke kritiek bij eetproblemen



Taal:	Nederlands
Uitgever:	Boom
ISBN:	9789024404896
Bladzijden:	144 pp.
Auteur:	Greta Noordenbos ; Marieke ten Napel
Verschenen:	06-06-2017
Genre:	Psychologie

[Innerlijke kritiek bij eetproblemen.pdf](#)

[Innerlijke kritiek bij eetproblemen.epub](#)

'Sla het ontbijt maar over, want als jij eenmaal gaat eten kun je je toch niet meer beheersen.' 'Je ziet er niet uit met die dikke reet.' 'Je bent echt een waardeloos, stom, vet varken!' 'Wat je ook doet, het lukt je toch niet, je bent nu eenmaal een zwakkeling.' 'Stel je voor dat iemand dit tegen je zou zeggen ... En stel je nu eens voor dat je dit dagelijks tegen jezelf zegt ... Als jij problemen hebt met eten of je gewicht, of als je een eetstoornis hebt, dan is de kans groot dat je last hebt van kritische gedachten over jezelf, over je lichaam en je eetgedrag. Die kritische gedachten of stemmen kunnen heel heftig zijn en worden alleen maar sterker naarmate je strenger wordt voor jezelf en nog meer gaat lijnen. Uiteindelijk kunnen ze je hele denken en doen beïnvloeden. In dit boek leer je hoe deze kritische gedachten over jezelf, je lichaam en je eetgedrag ontstaan, maar vooral hoe je er weerbaarder tegen kunt worden. Door allerlei oefeningen leer je om die kritische gedachten te herkennen, ter discussie te stellen en er meer afstand van te nemen.

Uiteindelijk leer je positiever over jezelf en je lichaam denken.