Dagboek Emotie eten

Dit dagboek kun je gebruiken als je wordt overweldigd door een situatie of door emoties. Of als je de behoefte hebt om je gedachtes even op een rij te zetten. Je kunt het werkblad ook achteraf gebruiken om ná een vervelende situatie of eetbui inzicht te krijgen in de oorzaak ervan en een plan te maken voor de volgende keer dat je in zo'n situatie belandt

Inzichtsvragen	Jouw antwoord ✏	Voor de volgende keer...:		
Wat gebeurt er?				
Hoe voel je je?				
Welke gedachtes heb je?				
Wat zou je NU het allerliefst willen?				
Hoe kun je dat NU gaan doen?				