

datum : _____

	voor	na
Ik val niet zo makkelijk af als anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Waarom zou ik het proberen, ik kom toch weer aan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan er niks aan doen, zo ben ik nu eenmaal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik eenmaal begin met eten, kan ik niet meer stoppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben altijd al te zwaar geweest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn gewicht houdt me tegen van wat ik graag zou willen doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben er van overtuigd dat ik geen gewicht kan verliezen en er goed uit kan zien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn lichaam wil het gewicht niet kwijt raken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan mijn gewoontes nu eenmaal niet veranderen, dat heb ik al geprobeerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is onmogelijk, ik kan het net zo goed opgeven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iedereen in mijn familie is te zwaar, het zit in de genen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben nu eenmaal forser gebouwd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb zware botten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb een trage stofwisseling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb dat er voor zorgt dat ik geen gewicht kan verliezen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik hoef maar naar eten te kijken en ik kom al aan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dit is mijn laagste gewicht, verder naar beneden gaat niet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik pak graag iets hartig of zoet, omdat ik denk dat ik me dan beter voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dit kan ik echt niet weerstaan :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wanneer ik me angstig voel, eet ik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

datum : _____

	voor	na
Ik eet wanneer ik me gelukkig voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik eet wanneer ik me verdrietig voel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben een Bourgondiër, ik houd van eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In de avond na het avondeten, eet ik het liefst.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het maakt niet uit hoeveel ik eet, ik blijf meer willen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik eenmaal begin met snaaien, kan ik niet meer stoppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik eet, komen de kilo's er aan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben niet goed genoeg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben het gelukkigst wanneer ik zwaarder ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan me niet voorstellen dat ik mijn doelgewicht bereik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iedereen komt aan als ze ouder worden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zal nooit slanker zijn, wat ik ook doe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me verlaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me onzichtbaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me vergeten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me verraden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me verslagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me niet geliefd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me alsof niemand voor me zorgt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Iedereen waar ik van houd, verlaat me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

datum : _____

voor na

Wanneer ik ze vergeef, denken ze dat ze niks verkeerd hebben gedaan

Als er iets is wat ik niet kan uitstaan is het

Toen ik kind was, kreeg ik nooit wat ik wilde

Ik krijg nooit wat ik wil, ik krijg altijd de overblijvers

Mijn vader liet me niet

Mijn moeder beschermde me niet van

Mij werd altijd verteld dat ik die koekjes niet mocht eten, omdat ik te dik was

Ik eet helemaal niet veel, mijn stofwisseling is traag

Ik vind het oneerlijk als anderen wel die lekkere dingen mogen eten en ik niet

Ik wil altijd dat hebben, wat ik niet mag

Ik vind het oneerlijk dat anderen wel gewicht verliezen en ik niet

Iedereen kan eten wat ze willen en ik niet

Ik haal het nooit

Ik wil nu resultaat zien, anders stop ik ermee

Ik geef altijd aan anderen, wanneer krijg ik het eens terug

Het gewichtsverlies gaat veel te langzaam

Het is oneerlijk, waarom overkomt mij altijd alles

Dit is zo oneerlijk

Ik ben te goed voor deze wereld, helaas maken mensen hier misbruik van

Ik heb genoeg geleden en ik vind dat ik niet nog meer hoef te lijden

datum : _____

	voor	na
Ik ben bang dat ik te aantrekkelijk ben en geen nee kan zeggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bang voor alle aandacht die ik krijg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben misbruikt toen ik was	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mensen zijn niet te vertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik mijn gewicht verlies zal er gebeuren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben beter af als ik alleen ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik tegen ze zeg hoe ik me voel leidt dit alleen tot rampen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bang voor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik mag niemand te dicht bij me laten komen, ze kunnen me pijn doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als iemand me ook maar aanraakt, dan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben in het verleden mishandeld en ik dacht dat het mijn eigen schuld was	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik iemand dichterbij laat komen voel ik me niet veilig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn vader/moeder vond het verschrikkelijk hoe ik at en wat ik at	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mijn vader/moeder had altijd kritiek over mijn gewicht toen ik een kind was	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik werd niet geaccepteerd om wie ik was	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maakte niet uit wat ik deed, het was nooit genoeg voor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niemand waardeert wat ik allemaal voor ze doe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me niet aanvaard, ik ben niet ok zoals ik ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ondanks dat ik goed op school was, mijn ouders gaven me geen complimenten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geen enkele hoeveelheid aan eten zal me tevreden stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

datum : _____

	voor	na
Ik kan niet geloven dat ik het zover heb laten komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is mijn eigen schuld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoe heb ik het zover kunnen laten komen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb het gevoel dat het nooit zal veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Waarom zou ik proberen, ik verander toch niet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb geen andere zonden, dus teveel eten is niet zo erg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anderen maakt het niet uit of ik verander, waarom zou ik de moeite doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is zonde van mijn tijd, niemand ziet het	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is echt zwaar om gewicht te verliezen, ik heb het al zo vaak geprobeert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me aangevallen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik erger me aan die constante aandacht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zou willen dat iedereen me met rust liet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan er niet meer tegen om altijd maar de sterkste te moeten zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben boos en gefrustreerd op mezelf dat ik hier weer doorheen ga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik haat mezelf dat ik dit gewicht niet kwijt raak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben er zo klaar mee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Het is goed om 2x per week te trainen, maar daar heb ik geen zin in	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vind bewegen vreselijk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sporten is stom, waarom zou je dit doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik heb vandaag gesport, dus kan ik vandaag meer eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

datum : _____

	voor	na
Ik voel niks meer, ik voel me verdoofd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kom niet over het verlies van	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elke keer als ik eet voel ik me schuldig en ik weet niet waarom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik mijn bord niet leeg eet, voel ik me schuldig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik voel me schuldig als ik eet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bang dat ik nooit mijn gewicht verlies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bang om het te proberen, ik zal falen, dat is altijd geweest en zal altijd gebeuren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bang om voor een groep mensen te praten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik kan mezelf niet vertrouwen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ga eten als ik bang ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bang om het los te laten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bang om dichtbij iemand te zijn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik durf mezelf niet te laten zien zoals ik ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bang voor het onbekende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ik ben bang om te veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik slank ben zullen mijn vrienden me anders gaan behandelen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik slank ben krijg ik meer aandacht van de andere sexe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik gewicht verlies ben ik niet meer mezelf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik slank ben kan ik mezelf niet meer beschermen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Als ik slank ben, ben ik een bedreiging voor anderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>