

Van zelfkritiek naar zelfacceptatie



Mensen met een eetstoornis hebben veel last van **kritische gedachten** over zichzelf, hun lichaam, hun gewicht en hun eetgedrag. Sommigen horen innerlijke kritische stemmen die steeds maar weer kritiek hebben op alles wat ze doen.

In het eerste deel van deze workshop gaan we in op de inhoud en de achtergrond van innerlijke kritiek. Vervolgens geven we aan hoe je die innerlijke kritische gedachten en stemmen kunt verminderen. We doen verschillende oefeningen om meer afstand te nemen van die innerlijke kritiek. Ook oefenen we met het geven van weerwoord tegen die innerlijke kritische gedachten en stemmen. Daarbij is het belangrijk om je **gezonde deel te versterken** en aardiger te worden voor jezelf. Door oefening en training kan de innerlijke kritiek verminderen en kun je positiever leren denken over jezelf en je lichaam. Tijdens de workshop is er uiteraard ruimte om vragen te stellen.

- Aanmelden is verplicht, per mail: info@leontienhuis.nl
- Door de 1,5-metermaatregel is er plaats voor max 13 deelnemers
- Deelname € 12,50 per persoon of € 25 per gezin (max 4 personen)

Door Greta Noordenbos

Dr. **Greta Noordenbos** is werkzaam als senior onderzoeker en universitair docent bij de afdeling Klinische Psychologie van de Universiteit Leiden en is expert op het gebied van eetstoornissen.

