

LIFE CAN BE TOUGH

De ultieme motivatielijst

CARRY ON, FIGHTER.

Samengesteld door en voor mensen die willen herstellen,
werken aan hun herstel of hersteld zijn van een eetstoornis!

100 dingen die leuker zijn zonder eetstoornis

1. Luieren in de zon
2. Nee zeggen
3. Picknicken in het park
4. Boodschappen doen (damn, wat gaat dat nu veel sneller!)
5. Netflixen met chips en popcorn
6. In de spiegel kijken
7. Boeken en tijdschriften lezen (welcome back, concentratie!)
8. Gekke foto's maken zonder bang te zijn dat je een 'dik' hoofd hebt
9. Shoppen zonder angst voor winkelruiten en pashokjes
10. Spontaan uit eten gaan en een supertoffe avond hebben
11. Genieten van een wellnessdagje
12. Mengen in groepen
13. Carnaval vieren
14. Slenteren door het bos
15. Door je social media tijdlijn scrollen
16. Cadeautjes krijgen
17. Dromen
18. ...en je dromen waarmaken
19. Het Leontienhuis binnenlopen als ervaringsdeskundige in plaats van als bezoeker
20. Stressloos de jaarlijkse kerstkalkoen soldaat maken
21. ...en die verrukkelijke paaseitjes
22. ...en die zelfgebakken verjaardagstaart
23. Verliefd zijn
24. Naar de tandarts gaan
25. Uitslapen en een pyjamadag houden
26. De tafel dekken
27. Een blunder maken en daar heel hard om kunnen lachen
28. Het bulletin lezen en opgelucht zijn dat je al die issues achter de rug hebt
29. Op een opblaasflamingo in het water dobberen
30. In het moment zijn
31. De polonaise lopen
32. Slapen
33. ...en opstaan
34. Lachen tot de tranen over je wangen biggelen
35. Zorgen voor je kinderen, neefjes of nichtjes
36. Complimenten ontvangen
37. ...en geven
38. In slaap sukkelen op de bank
39. Knuffelen
40. Après-skiën
41. Anderen helpen en advies geven
42. Op de weegschaal staan bij de dokter
43. Zomercompetitie tennis spelen met je vrienden
44. Wilde bloemen plukken
45. Jarig zijn
46. Zwanger zijn of papa worden
47. Onbeschaamd meezingen met je favoriete nummer in de auto
48. Naar de wc gaan
49. Koken voor vrienden die komen eten
50. Trots zijn



100 dingen die leuker zijn zonder eetstoornis

51. Op een houten bankje zitten
52. Eerlijk zijn
53. Naar de kapper gaan (kijk je haar eens glanzen!)
54. De deur uitgaan (binnen een paar minuten)
55. Je opleiding afronden
56. Naar een festival gaan en onbezorgd dansen!
57. Boterhammen smeren
58. Chillen chillen chillen in het bubbelbad
59. De koelkast open doen
60. Keuzes maken
61. Een taart bakken
62. Oude herinneringen ophalen
63. Vrimibo
64. Plannen maken
65. Volle kwark eten
66. Afspreken met vriendinnen
67. Je 's ochtends aankleden zonder bang te zijn hoe je kleding zit
68. Dagjes strand
69. Uitgaan
70. Er zijn voor je vrienden en familie
71. De dag door komen zonder op de klok te kijken
72. Recepten uit een kookboek koken
73. Spontaan iets bedenken en gaan doen
74. School, werk of studie
75. Een praatje maken met een onbekende
76. Je lang op iets kunnen concentreren
77. De heerlijke eitjes van de kippen bij het Leontienhuis zonder nadenken opeten
78. Reizen
79. Ja zeggen als je iets lekkers aangeboden krijgt, zonder het te hebben ingepland
80. De lekkere ontbijtjes in een hotel
81. Heeeeerlijke drankjes drinken, ipv zonder suiker
82. Zomeravonden met vrienden
83. Die verrukkelijke pizza van je favoriete pizzeria
84. Lokale producten proberen
85. Strandwandeling in de branding
86. Op date gaan
87. Jezelf zijn zonder daar ook maar iets aan te willen veranderen
88. Autorijden
89. In het openbaar vervoer gaan zonder te stressen over tijd
90. Het EK kijken
91. Onbekende telefoonnummers opnemen
92. Een terrasje pakken
93. Verheugen op een feestje
94. Watersporten
95. Douchen
96. Stagelopen op Curaçao
97. Antwoord geven op de vraag: 'hoe gaat het?'
98. Die lekker ruikende bodylotion opsmeren
99. Lol hebben in sporten (zonder smartwatch)
- 100. HET LEVEN!**

