



Snaai Checklist

1. Heb ik écht honger/trek of speelt er iets anders?

2. Als het geen honger is... Wat kan ik het beste doen om me beter te voelen?
 - * ademen
 - * mediteren
 - * je gevoel accepteren en voelen
 - * huilen
 - * slapen
 - * journalen
 - * contact maken met een ander (bellen, praten, chatten)
 - * knuffelen (kan ook met je huisdier!)
 - * dansen
 - * zingen
 - * lezen
 - * bewegen

(vul je eigen alternatieven in:)

3. Hoe voel ik me 15/30/60 minuten later? Wil ik nog steeds wat lekkers? Dan is het oprechte trek en blijkbaar nodig. Geniet ervan!