



MASTERCLASS

.....

Emotion Food WORKSHOP

BY JACKIE FREITAG

**RAUS AUS DIÄTEN, FRESSANFÄLLEN UND
EMOTIONALEM ESSEN
&
ZURÜCK IN DEINE SELBSTERMÄCHTIGUNG**

WWW.JACKIE-FREITAG.DE

WELCOME!

WUNDERSCHÖN, DASS DU HIER BIST!

JETZT IST DEINE ZEIT, DEN KAMPF ZU BEENDEN!



ABOUT ME

Ich bin Jackie und helfe, zusammen mit meinem Team, seit 2019 Frauen dabei, sich von dem Kampf gegen das Essen, ihren eigenen Körper und sich selbst zu befreien & über diesen Weg zurück in ihre Kraft zu finden. In den letzten Jahren durfte ich mehrere Tausend Frauen erfolgreich auf diesem Weg unterstützen.

Jetzt möchte ich auch **DIR** dabei helfen, zu erkennen, dass es einen anderen Weg gibt, als den Weg des Kampfes, der Selbstverurteilung und der Strenge zu Dir selbst.

ES LIEGT GANZ BEI DIR, WIE SEHR DU ZULÄSST, DASS DIESE

ERFAHRUNG

DICH VON INNEN HERAUS BERÜHRT UND DEIN GANZES LEBEN BEEINFLUSST.

Deine Jackie

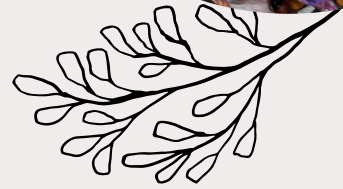


TABLE OF CONTENTS

1. MODUL 1

OPENING & AUSLÖSER/ GEDANKEN & SELBSTWERT

MONTAG/ 02.10.23/ 19.00 UHR

2. MODUL 2

SELBSTWERT & EMOTIONEN

DIENSTAG/ 03.10.23/ 19.00 UHR

3. MODUL 3

ESSEN/ SCHUTZSTRATEGIEN & Q&A

MITTWOCH/ 04.10.23/ 19.00 UHR

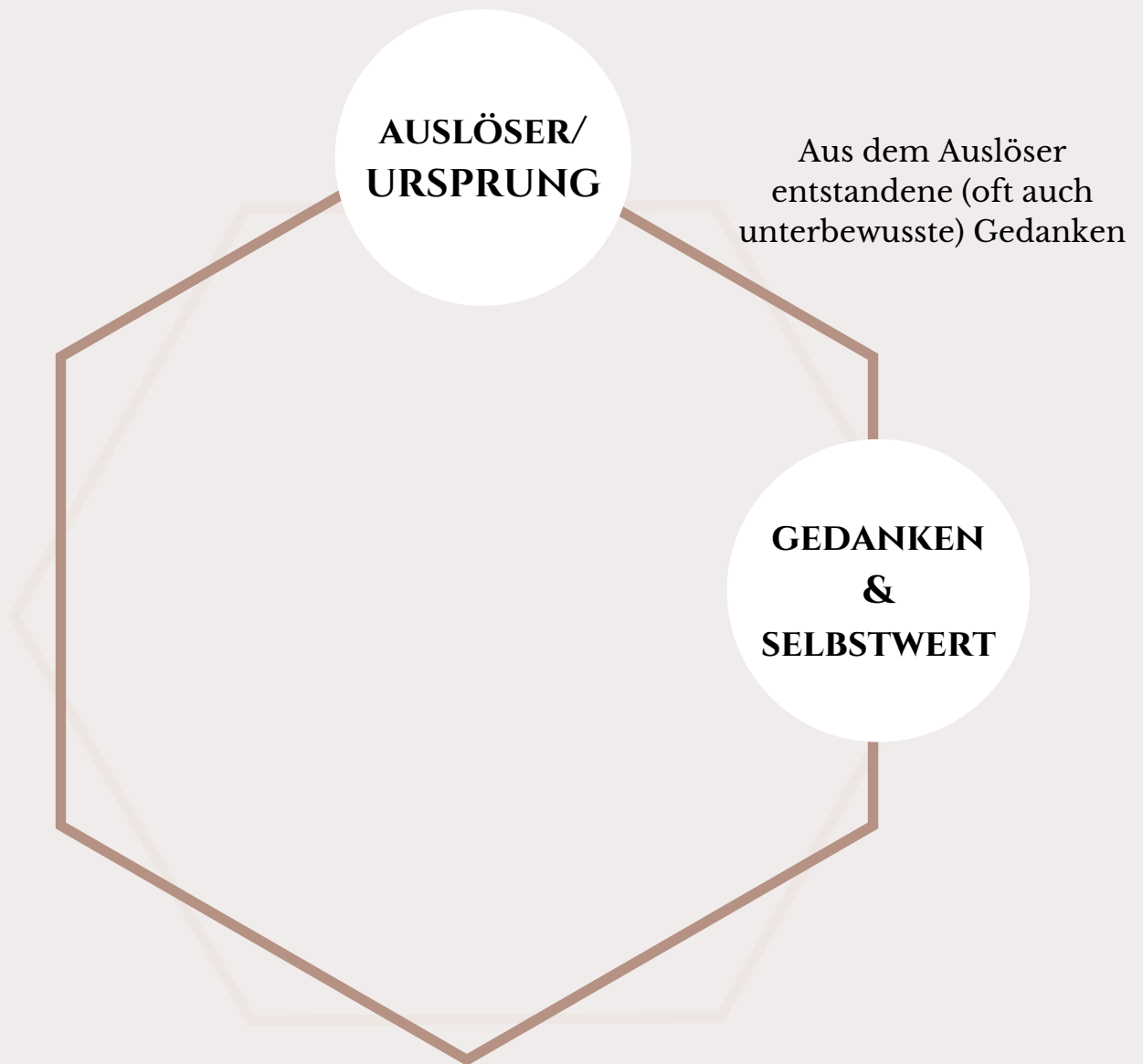


DER KREISLAUF DES *emotionalen* ESSENS



Modul 1

Auslöser/ Ursprung & Gedanken/ Selbstwert



Modul 1- Auslöser/ Ursprung



Der Ursprung

Der Auslöser oder auch der Ursprung Deines Themas liegt in der Regel tief in Deiner Vergangenheit vergraben. Wenn Du deinen heutigen Ist-Zustand verändern möchtest, ist es unermesslich, mit der Wurzel des Themas zu arbeiten.

Schreibe Deine ersten Gedanken auf:

Auslöser/ Ursprung

ERLAUBE DIR, EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN..

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEKTIONSARBEIT:

WIE GLÜCKLICH WARST DU?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KAUM SEHR

WIE SEHR HATTEST DU DAS GEFÜHL,
DEIN LEBEN IM GRIFF ZU HABEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

GAB ES SITUATIONEN ODER UMSTÄNDE,
ÜBER DIE DU KEINE KONTROLLE HATTEST?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE SEHR HAST DU GEGLAUBT, DASS DURCH
EINE ABNAHME ALLES BESSER WIRD?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE SEHR HAST DU GEGLAUBT, DASS DU
WERTVOLLER BIST, WENN DU BESSER
AUSSIEHST/ SCHLANKER BIST ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Modul 1- Gedanken/ Selbstwert



Gedanken & Selbstwert

Dein Selbstwertgefühl und die damit verbundenen Gedanken finden ebenfalls in Deiner Vergangenheit ihren Ursprung und wurden oft im weiteren Verlauf Deines Lebens verstärkt. Sie haben einen maßgeblichen Einfluss auf Dein heutiges Wohlbefinden.

Schreibe Deine ersten Gedanken zu Deinem Selbstwertgefühl auf:

Gedanken/ Selbstwert

ERLAUBE DIR, EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN..

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEKTIONSARBEIT:

WIE OFT HAST DU DAS GEFÜHL,
NICHT GUT GENUG ZU SEIN ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KAUM					SEHR				

WIE SEHR HAST DU DAS GEFÜHL,
ETWAS TUN ZU MÜSSEN, UM
RICHTIG ZU SEIN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE SEHR HATTEST DU IN DEINER
KINDHEIT DAS GEFÜHL VOLLKOMMEN
RICHTIG ZU SEIN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE OFT FÜHLST DU DICH UNWOHL?

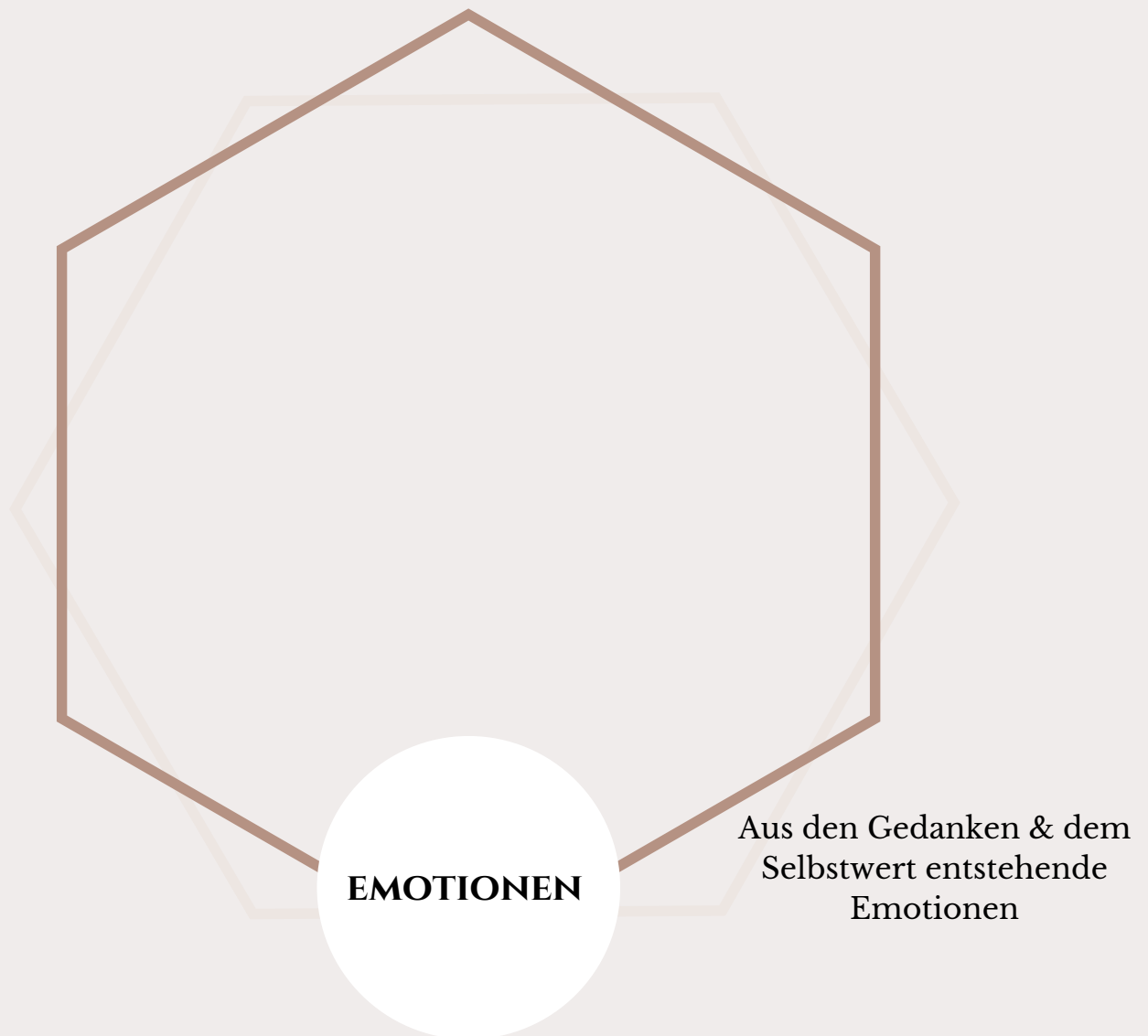
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE OFT DENKST DU, DASS ANDERE
SCHLECHT ODER KOMISCH ÜBER DICH
DENKEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Modul 2

Emotionen



Modul 2- Emotionen



Emotionen

Deine Gefühle & Emotionen leiten und führen Dein Leben und bestimmen somit, wie glücklich oder unglücklich Du bist. Viele alte, unaufgearbeitete Emotionen steuern noch heute Dein Verhalten und Dein Leben. Auch Dein Essverhalten.

Schreibe Deine ersten Gedanken zu deinem Grundgefühl auf:

Emotionen

ERLAUBE DIR, EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN..

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEKTIONSARBEIT:

WIE GUT KENNST DU DEINE EMOTIONEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KAUM					SEHR				

ARBEITEST DU AKTIV MIT DEINEN EMOTIONEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE OFT VERSUCHST DU GEFÜHLE ZU
VERDRÄNGEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE SEHR HAST DU SCHON ALTE
EMOTIONEN AUFGEARBEITET?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ISST DU BEI ÜBERFORDERNDEN
GEFÜHLEN?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ISST DU BEI SCHÖNEN GEFÜHLEN?
(BELOHNUNG, ENTSPANNUNG ECT.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Modul 3

Essen/ Schutzstrategien



**ESSEN/
SCHUTZ-
STRATEGIEN**

Unterdrückung der
Emotionen und
Beruhigung des
Nervensystem

Essen/ Schutzstrategien



Essen & Schutzstrategien

Solange du das Essen **BRAUCHST**, um dich besser zu fühlen, glücklicher zu sein, Stress zu bewältigen oä. wirst du nichts an der Situation verändern können. Es ist unerlässlich, dass du zu dem Punkt findest, an dem du die Schutzstrategie nicht mehr brauchst.

Schreibe deine ersten Gedanken auf, zu deinem Essverhalten

Essen/ Schutzstrategien

ERLAUBE DIR, EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEKTIONSARBEIT:

KENNST DU SITUATIONEN, IN DENEN
DU DIE KONTROLLE VERLIERST?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
KAUM					SEHR				

WIE OFT FÜHLST DU DICH WIE
FERNGESTEUERT?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

VERURTEILST DU DICH DANACH
SELBST?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE OFT HAST DU DIR DANN
SCHON NEUE VORHABEN GESETZT?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

WIE OFT GING DAS GANZE DANN
WIEDER VON VORNE LOS?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vergiss NIEMALS



In Deinem Inneren findest Du
alle Antworten, die Du
suchst! Manche zeigen sich
schnell. Andere brauchen
Zeit, um sich Dir zu öffnen.
Doch sie werden verborgen
bleiben, solange Du nicht
bereit bist, Dich mit all
Deinen Facetten, Schmerzen
und alten Verletzungen in
der Tiefe anzunehmen!



Das, wonach DU Dich so sehr
sehnst,
wirst Du immer nur in DIR
finden!

Deine Jackie

WWW.JACKIE-FREITAG.DE

WANNA LEARN MORE?

HIER HAST DU JETZT DIE MÖGLICHKEIT, DIE
NÄCHSTEN TIEFEN SCHRITTE MIT MIR ZU GEHEN
UND DICH FÜR SOULFOOD ZU BEWERBEN:

Tiefe emotionale Heilung
Aufarbeitung der Ursprungsthemen
Tiefe Transformation
Entfaltung
Aufbau Deines authentischen Ichs
Lösung von Süchten & Abhängigkeiten
Aufbau eines neuen Essverhaltens

BEWERBUNGSFORMULAR

WWW.JACKIE-FREITAG.DE

Soul food 
HEILE DEINEN KÖRPER & DEINE SEELE

