



WORKBOOK



Food Freedom

LIVE-ONLINE-
SEMINAR
BY JACKIE FREITAG

**LÖSE DICH VON EMOTIONALEM & RESTRIKTIVEM ESSEN
&
FINDE ZURÜCK IN DEINE SELBSTERMÄCHTIGUNG**

WWW.SOULFOOD-PROGRAMM.DE

Inhaltsverzeichnis

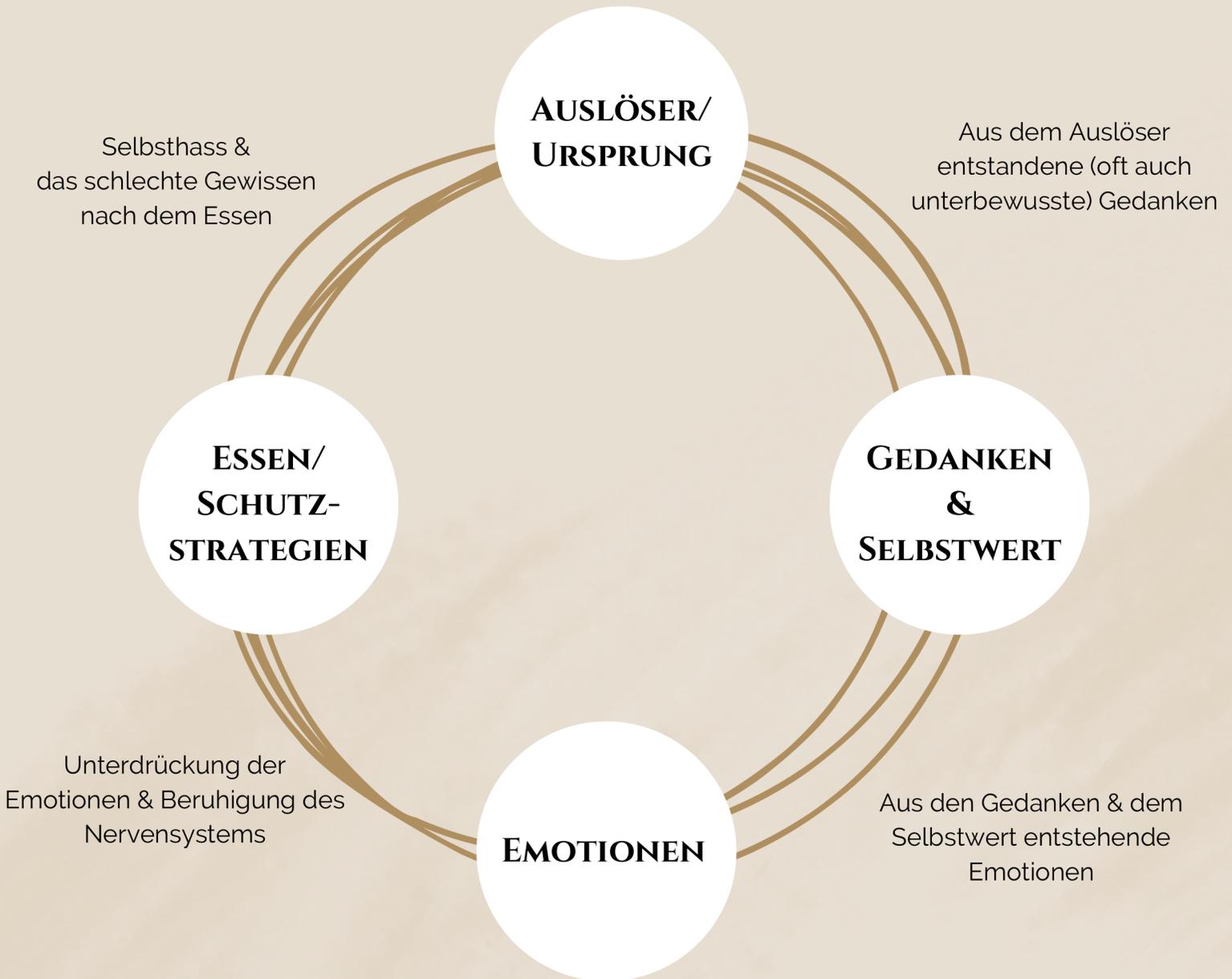
TEIL 1: KREISLAUF DES EMOTIONALEN UND RESTRIKTIVEN ESSENS

- 1 AUSLÖSER
- 2 GEDANKEN & SELBSTWERT
- 3 EMOTIONEN
- 4 ESSEN & SCHUTZSTRATEGIEN

TEIL 2: RAUS AUS DEM KREISLAUF

TEIL 1:

DER KREISLAUF DES *emotionalen und restriktiven* ESSENS





AUSLÖSER/ URSPRUNG



WANN HAT SICH DAS THEMA BEI DIR AUFGEBAUT?
GEHE GEDANKLICH ZURÜCK ZU DEM ZEITPUNKT,
AN DEM DAS THEMA SO RICHTIG PRÄSENT WURDE!



FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEKTIONSARBEIT:

GEHE GEDANKLICH ZURÜCK ZU DEM ZEITPUNKT,
ALS ALLES BEGANN...

NIMM DIR AUCH GERNE GEDANKLICH ZEITPUNKTE HINZU, IN DENEN
DAS THEMA PRÄSENTER IN DEINEM LEBEN WURDE.

GAR NICHT/SELTEN

SEHR/OFT

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIE GLÜCKLICH WARST DU?

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

<input type="checkbox"/>									
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------



GEDANKEN & SELBSTWERT



FÄLLT DIR SPONTAN EINE SITUATION EIN,
IN DER DU DICH NICHT GUT GENUG
ODER WERTLOS GEFÜHLT HAST?
WELCHES PFLASTER HAST DU HIER GEWÄHLT?



FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEKTIONSARBEIT:

ERLAUBE DIR, GANZ EHRlich ZU DIR SELBST ZU SEIN..

	GAR NICHT/SELTEN					SEHR/OFT				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
WIE OFT HAST DU DAS GEFÜHL, NICHT GUT GENUG ZU SEIN ?	<input type="checkbox"/>									
WIE SEHR HAST DU DAS GEFÜHL, ETWAS TUN ZU MÜSSEN, UM ANGENOMMEN ZU WERDEN?	<input type="checkbox"/>									
WIE SEHR HATTEST DU IN DEINER KINDHEIT DAS GEFÜHL, VOLLKOMMEN RICHTIG ZU SEIN?	<input type="checkbox"/>									
WIE OFT FÜHLST DU DICH UNWOHL?	<input type="checkbox"/>									
WIE OFT DENKST DU, DASS ANDERE SCHLECHT ODER KOMISCH ÜBER DICH DENKEN?	<input type="checkbox"/>									

TAGES- UND UNTERBEWUSSTSEIN

UNSERE BEWUSSTEN GEDANKEN,
GEFÜHLE, WÜNSCHE & ZIELE



UNTERBEWUSSTE
BLOCKADE



STEUERT **96-98%** UNSERES
HANDELNS!

FRAGE FÜR DICH:

WIE OFT NIMMST DU DIR DINGE VOR,
DIE DU DANN DOCH "NICHT RICHTIG" DURCHZIEHST?

FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEKTIONSARBEIT:

KREUZE DIE PUNKTE AN, IN DENEN DU DICH WIEDERFINDEST...

- ICH VERSUCHE STÄNDIG MEIN AUSSEHEN ZU VERBESSERN
- ICH REDE MIR EIN, DASS ICH BELIEBTER WÄRE, WENN ICH SCHLANK BIN
- ICH DENKE, DASS MIR VIELE DINGE IM LEBEN ERST SPASS MACHEN, WENN ICH SCHLANK BIN
- ICH HABE OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ETWAS NICHT PERFEKT GESCHAFFT HABE
- ICH VERURTEILE MICH SEHR OFT SELBST
- ICH ERWARTE SEHR VIEL VON MIR
- WENN ICH MEINE EIGENEN ERWARTUNGEN NICHT ERFÜLLE, GEHT ES MIR SCHLECHT
- ICH HABE OFT EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WEIL ICH ETWAS NICHT PERFEKT GESCHAFFT HABE
- ICH KOMME SCHLECHT MIT KRITIK KLAR
- ICH KANN SCHLECHT NEIN SAGEN
- ICH VERSUCHE ES IMMER ALLEN RECHT ZU MACHEN
- ICH HABE OFT DAS GEFÜHL, NICHT KOMPLETT ICH SELBST ZU SEIN
- ICH LASSE OFT SCHLECHT MIT MIR UMGEHEN
- ICH MACHE MICH OFT VON MENSCHEN EMOTIONAL ABHÄNGIG
- ICH BRAUCHE EXTREM DIE BESTÄTIGUNG VON ANDEREN
- ICH VERSUCHE IMMER STÄRKE ZU ZEIGEN
- WENN MIR JEMAND SAGT, WIE ICH ZU SEIN HABE ODER WAS ICH MACHEN SOLL, WERDE ICH TROTZIG



3

EMOTIONEN



ÜBUNG:

SCHLIESS FÜR EINEN MOMENT DEINE AUGEN UND NIMM
DEINE EMOTIONEN UND INNENWELT FÜR EINEN MOMENT
WAHR.



FIGHT/ FLIGHT/ FREEZE- ZUSTAND

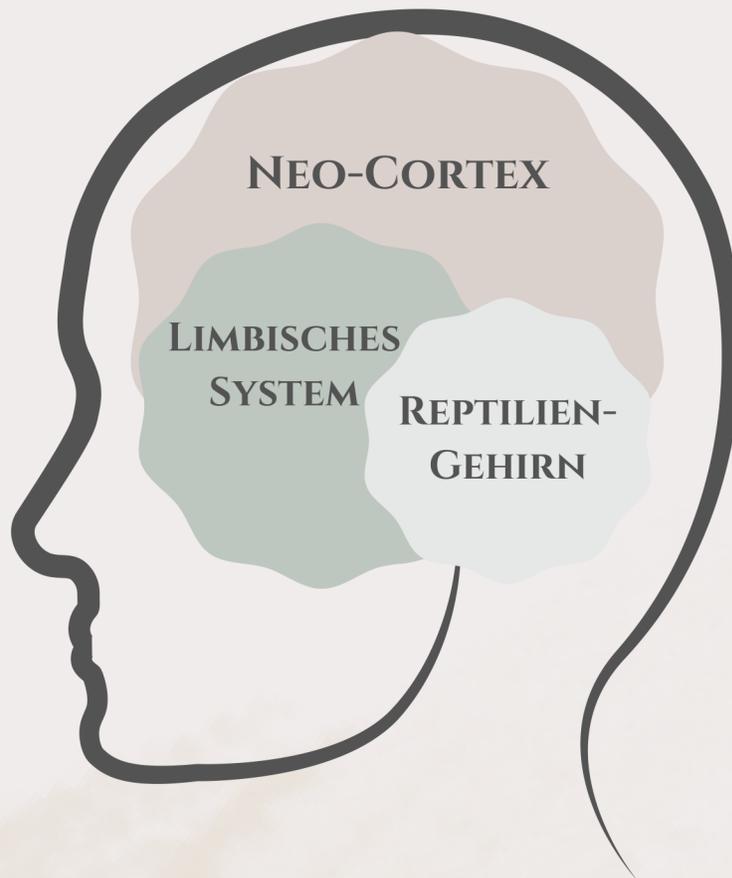


FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEKTIONSARBEIT:

WIE HÄNGEN DEINE EMOTIONEN MIT DEINEM HEUTIGEN VERHALTEN ZUSAMMEN? ERKENNE DIE ZUSAMMENHÄNGE, OHNE DICH DAFÜR ZU VERURTEILEN.

	GAR NICHT/SELTEN					SEHR/OFT				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
WIE GUT KENNST DU DEINE EMOTIONEN?	<input type="checkbox"/>									
ISST DU, UM DICH ZU BELOHNEN?	<input type="checkbox"/>									
ISST DU BEI LANGEWEILE ODER STRESS?	<input type="checkbox"/>									
ISST DU BEI EINSAMKEIT, FRUST ODER ÜBERFORDERUNG?	<input type="checkbox"/>									
BEKOMMST DU EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WENN DU MAL NICHT DISZIPLINIERT WARST?	<input type="checkbox"/>									
WIE OFT VERSUCHST DU, DEINE GEFÜHLE ZU VERDRÄNGEN?	<input type="checkbox"/>									

ÜBERLEBENSMODUS



FRAGE FÜR DICH:

WANN HAST DU DAS LETZTE MAL DAS GEFÜHL GEHABT, DASS DEIN BEWUSSTER VERSTAND ETWAS ANDERES SAGT, ALS DAS, WAS DU IM ENDEFFEKT GEMACHT HAST?



4

ESSEN & SCHUTZSTRAGIEN



WANN UND WIE OFT HAST DU DAS GEFÜHL, ESSEN ODER DIE KONTROLLE DARÜBER ZU **BRAUCHEN**?



SCHUTZPROGRAMME

**FEHLENDER
SELBSTWERT**



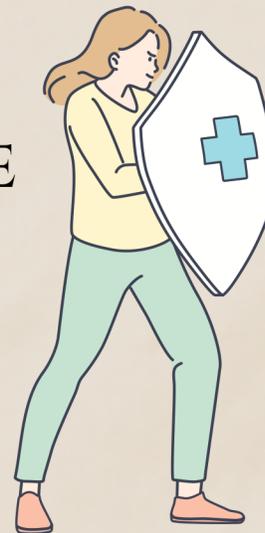
ANGST...

...NICHT GENUG ZU SEIN
...NICHT GENUG ZU LEISTEN
...NICHT WICHTIG ZU SEIN
...VERLETZT ZU WERDEN
...NICHT GELIEBT ZU SEIN
USW.



SCHUTZPROGRAMME

KONTROLLE
PERFEKTIONISMUS
HARMONIESTREBEN
WUT / EXPLOSION / IMPLOSION
SELBSTVERURTEILUNG
STÄNDIGE SELBSTOPTIMIERUNG
DAUERHAFTE PRODUKTIVITÄT
REGULATIONS- & BETÄUBUNGSMETHODEN
(WIE ESSEN, ALKOHOL, KONSUM ECT.)
USW.



FRAGEN FÜR DICH ZUR REFLEKTIONSARBEIT:

ERINNERE DICH, AN SITUATIONEN, IN DENEN DU DAS GEFÜHL HAST,
DIE KONTROLLE ZU VERLIEREN.

	GAR NICHT/SELTEN					SEHR/OFT				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KENNST DU SITUATIONEN, IN DENEN DU DIE KONTROLLE VERLIERST?	<input type="checkbox"/>									
WIE OFT FÜHLST DU DICH WIE FERNGESTEUERT?	<input type="checkbox"/>									
VERURTEILST DU DICH DANACH SELBST?	<input type="checkbox"/>									
WIE OFT HAST DU DIR DANN SCHON NEUE VORHABEN GESETZT?	<input type="checkbox"/>									
WIE OFT GING DAS GANZE DANN WIEDER VON VORNE LOS?	<input type="checkbox"/>									

Reflection Page

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT UM DARÜBER NACHZUDENKEN,
WAS DU HEUTE AN NEUEN ERKENNTNISSEN HATTEST...



TEIL 2:

RAUS AUS DEM *Kreislauf*

DIE 3 WICHTIGSTEN LEARNINGS VON HEUTE:

1

DAS ESSEN WAR NIE DAS PROBLEM!

2

DER SCHMERZ IN DIR BLEIBT, EGAL WIE VIELE PFLASTER DU DARÜBER KLEBST.

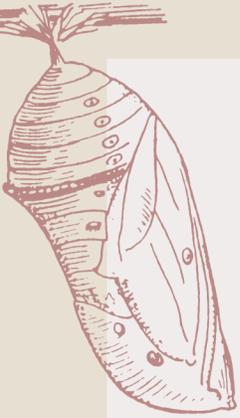
3

KAMPF UND FRIEDEN KÖNNEN NIEMALS NEBENEINANDER EXISTIEREN.



Deine Schritte

LOSLASSEN STATT KONTROLLIEREN



RAUS AUS DER OPFERROLLE

ARBEIT MIT DEM
URSPRUNG

ARBEIT AUF ALLEN EBENEN
(mentale, emotionale, körperliche,
neuronale, unterbewusste)

EMOTIONALE
SELBSTBEGLEITUNG

BEWUSSTSEIN
SCHAFFEN

VON INNEN NACH
AUSSEN

SELBSTANALYSE

SEINZUSTAND
VERÄNDERN

NERVENSYSTEM
ALTERNATIV BERUHIGEN

LOSLASSEN &
TRANSFORMIEREN

PROGRAMM
LÖSCHEN

**EIN NEUES
"ICH" AUFBAUEN**



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 



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.SOULFOOD-PROGRAMM.DE

Soul food 
HEILE DEINEN KÖRPER & DEINE SEELE

