

JOUW EET-PERSONALITY

DE CHARISMATISCHE



Ontdek je Eet-personality, begrijp hoe ze jouw eetgedrag stuurt, én: hoe je zelf weer de controle krijgt.





Lieve Charismatische,

Je bent geboren om jezelf te zijn.
Maar je hebt geleerd om je te gedragen naar de buitenwereld.
En zolang je dat doet, blijf je vechten met je ideaalplaatje.

Jouw Eet-personality is een 'archetype' ontwikkeld door eetRUST.
De 6 types zijn gebaseerd op de eetpsychologie, de werking van het oerbrein en de archetypen van Carl Gustav Jung, de grondlegger van de analytische psychologie.

De eet-personality's vertegenwoordigen de verschillende soorten eetgedrag bij vrouwen.
Ze helpen je om impulsief eetgedrag te begrijpen en op te lossen.

Met jouw eet-personality verken je je innerlijke wereld, zodat je je eetgedrag kunt verklaren.
En je ontdekt hoe je zelf weer de controle krijgt over goede zelfzorg en een gezonde eigenwaarde. Want dat is de basis van stabiel eetgedrag.

Heb je vragen over jouw eet-personality of worstelingen met je eetgedrag? Stuur me gerust een DM via Instagram of mail naar ineke@eetrustexpert.nl.

Zorg goed voor jezelf,

Ineke

Ineke van Huksloot
eetrustexpert.nl

Lieve Charismatische,

Jouw natuurlijke charme en aantrekkingskracht vallen op, en je krijgt vaak de erkenning die je verdient. Je bent je bewust van de kracht van je uitstraling en hebt een diepe verbinding met je eigen vrouwelijkheid. De waardering die je ontvangt, versterkt jouw zelfvertrouwen en geeft je een gevoel van vervulling. Mensen zien jou als een gewaardeerde partner, vriendin, of collega.

Je hebt het vermogen om mensen te boeien en te inspireren met jouw warmte en uitstraling. Jouw bewustzijn van je eigen vrouw-zijn is een prachtige eigenschap. Jouw charisma maakt je niet alleen aantrekkelijk, maar ook inspirerend. Je hebt de gave om anderen te motiveren en te enthousiasmeren, waardoor je een positieve invloed hebt op de mensen om je heen.

Maar, in jouw streven naar waardering en goedkeuring van anderen, kan zelfzorg soms op de achtergrond raken. Het is belangrijk om de tijd te nemen voor innerlijke reflectie en zelfliefde. Jouw behoefte aan goedkeuring van anderen kan een valkuil zijn. Soms kan je te sterk afhankelijk worden van externe validatie, waardoor jouw eigen behoeften op de achtergrond raken.





De nadruk op goedkeuring kan invloed hebben op jouw relatie met eten. Je kan de neiging hebben om voeding te categoriseren als 'goed' en 'slecht', en eten kan een rol spelen in het versterken van jouw zelfvertrouwen of voelen als een beloning voor prestaties.

*If it doesn't
challenge you,
it won't change
you.*



Jouw grootste leerpunt is het ontdekken van een evenwicht tussen externe waardering en innerlijke zelfacceptatie.

3 TIPS VOOR JE

01

Werk aan het versterken van jouw innerlijke kompas. Laat niet alleen de waardering van anderen jouw waarde bepalen, maar erken en waardeer jezelf voor de unieke krachten die jij inbrengt.

02

Erken dat zelfzorg geen egoïsme is, maar een noodzakelijk onderdeel van jouw stralende aanwezigheid. Neem bewust de tijd voor zelfzorg en innerlijke reflectie.

03

Onderzoek jouw relatie met eten. Laat het niet dienen als een emotionele uitlaatklep, maar als een manier om jouw lichaam te voeden en te koesteren. Ontwikkel een gebalanceerde benadering van voeding.

Laat jouw licht schijnen, maar onthoud dat ware schittering begint van binnenuit. Je bent meer dan de bewondering van anderen; je bent een bron van innerlijke kracht en schoonheid. Laat jouw licht niet alleen de wereld verlichten, maar ook de donkere hoekjes van jouw eigen hart. Je verdient liefde en goedkeuring, niet alleen van anderen, maar bovenal van jezelf.

KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?



De sleutel tot blijvende verandering ligt niet in strengere regels, maar in wat jij jezelf écht gunt.

Geen gevecht meer met eetbuien, verleiding of schuldgevoel, maar rust in je hoofd en vertrouwen in je keuzes.

In de eetRUST Club transformeer je de onbewuste patronen die je eetgedrag sturen. Je herprogrammeert je brein, herstelt de verbinding met je lijf en reguleert je stress en emoties op een manier die wél voor je werkt.

Je merkt direct het verschil: de drang om te eten verdwijnt, omdat je lijf krijgt wat het écht nodig heeft. Je voelt je energiever en lichter, zonder constante strijd in je hoofd. Eten wordt weer iets waar je van geniet, zonder schuldgevoel of controleverlies.

Doorbreek de vicieuze cirkel en ervaar hoe ook jij een ontspannen relatie met jezelf, je lichaam én met eten creëert.

[Meer over eetRUST](#)

Heb je een vraag of wil je even sparren over jouw situatie?

mail me op ineke@eetrustexpert.nl of DM naar [@eetrustexpert.nl](https://www.instagram.com/eetrustexpert)

REVIEWS

Het eetRUST programma heeft mij bewuster gemaakt van uitdagende momenten in mijn dagelijks leven. Het is echt verbazingwekkend hoeveel dit helpt; het laat me inzien dat ik die snacks niet echt nodig heb. Ineke's praktische tips voor het veranderen van eenvoudige gewoonten hielpen me op meerdere niveaus om meer vrede te vinden in mijn eetgewoonten. Bovendien hielp het programma me om met een mildere blik naar mezelf te kijken.

Yvonne

Het is best spannend om het vertrouwde patroon los te laten. Maar het is ook bevrijdend om wat meer mijn eigen koers te varen. En dat doe ik in dit eetRUST-proces; stap voor stap ontdekken en kijken wat deze reis me brengt. Ontzettend bedankt voor je wijsheid, je uitgebreide en veelomvattende programma, je heldere uitleg, maar vooral dank je wel voor wie je bent. Je brengt mij zo veel, en eetRUST is steeds vaker voelbaar.

Barbara

Eetrust gaat veel verder dan alleen maar afvallen. Ik ben heel blij en dankbaar dat ik aan het programma ben begonnen. Ineke begeleidt je op een reis naar binnen. Waar je mag loslaten en omarmen. Waar je ontdekt en leert om weer van jezelf te houden en vanuit zelfliefde de controle over eten weer terug te nemen. En Ineke, jij bent een topper, je zet jouw professionele kennis op een warme liefdevolle manier in om ons te begeleiden.

Klaske

Ik heb meer eetrust en ben minder perfectionistisch geworden met het eten. Ik kan beter mezelf van een afstandje bekijken en stilstaan bij de reden waarom ik wil snaaien en ervoor kiezen om andere keuzes te maken. Ik vind vooral ook de persoonlijke behandeling erg fijn. Ik voel me echt gezien en gehoord en de combinatie tussen de hypnoses, algemene informatie en de coach calls maken het voor mij een divers en aansprekend programma.

Wendy

”

”

”

”