

## Welk Ego-type ben jij? Doe de test!

Wil jij graag van die extra kilo's af en zie je ze liever nooit meer terug? Wacht dan nog even voor je wéér aan een dieet begint. Eerst moet je namelijk weten welk Ego-type jij bent.

Schuilt er in jou een Octopus, een Diva of een Struisvogel? Doe de test!

### 1. Wat doe jij als je vriendin je op haar verjaardag een stuk taart aanbiedt?

- A Als ik er geen zin in heb, zeg ik gewoon nee
- B Opeten natuurlijk, want zo dik ben ik nou ook weer niet
- C Dan zeg ik: heerlijk! Het is feest en genieten hoort erbij
- D Ik vind het lastig om nee te zeggen, ze heeft hem immers zelf gebakken...
- E Precies op het goede moment, van een stukje taart word ik weer helemaal blij

### 2. Wat is jouw beste eigenschap?

- A Ik kan heel veel tegelijk en alles wat ik doe, doe ik goed
- B Ik doe niet moeilijk en maak nergens een probleem van
- C Ik weet heel goed wat ik wil en hoe ik het wil
- D Ik ben altijd aardig en gezellig, dus er is nooit ruzie of gedoe met mij als vriendin
- E Ik sta altijd klaar voor iedereen

**3. Wanneer heb jij je zwakke momenten als je aan het lijnen bent?**

A Doordat ik overdag door drukte vaak niet kan eten, loopt het 's avonds uit de hand

B Ik stel het lijnen steeds uit, want eerlijk gezegd is het niet heel hard nodig

C Als het lijnen m'n leven in de weg gaat zitten, dan stop ik er mee

D Als ik met andere mensen ben, zoals met de familie of op feestjes of tijdens dinertjes

E Als mijn emoties opspelen, ga ik eten

**4. Welke lijfspreuk past het beste bij jou?**

A Gaan met die banaan!

B Wat niet weet, wat niet deert

C Het moet wel leuk blijven

D Wie goed doet, die goed ontmoet

E Eten is m'n steun en toeverlaat

## Uitslag: Welk Ego-type ben jij?

### Het meest A: jij bent een Octopus

Jij vraagt heel veel van jezelf en vaak ook van anderen. Je bent een doener met veel ambities, maar je staat niet altijd stil bij je gevoelens. Ook aan wat jouw lichaam je laat voelen, ga je regelmatig voorbij. Doordat je zo druk bent, wordt je eetmoment vaak je ontspanningsmoment. Bijvoorbeeld 's avonds en dan ga jij helemaal los met eten.



Ego-type de Octopus

### Het meest B: jij bent een Struisvogel

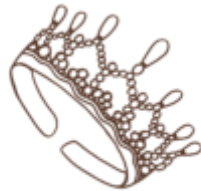
Jij ontkent dat je gewicht een probleem is. Je durft dan de confrontatie niet aan te gaan en daardoor blijf je vastzitten met afvallen. En dus bedenkt je twintig redenen waarom je niet hoeft te beginnen met lijnen...



Ego-type de Struisvogel

### Het meest C: jij bent een Diva

Jij wilt best afvallen, maar dan wel op jouw voorwaarden. Je lijkt je best te doen, maar pas op: dat is slechts schijn. Het liefst hou jij alles bij het oude, en dus gebeurt er uiteindelijk niets – ook niet als je gaat lijnen.



Ego-type de Diva

### Het meest D: jij bent een Pleaser

Jij wil er koste wat kost voor zorgen dat anderen je aardig vinden. Omdat je je steeds moet inhouden en vaak water bij de wijn doet, loop je het risico jezelf te verliezen. En als jij niet voor jezelf kunt opkomen, kun je er ook niet voor kiezen om die lijnpoging te laten slagen.



Ego-type de Pleaser

### Het meest E: jij bent een Behulpzame

Jij staat altijd voor iedereen klaar, maar je vergeet jezelf. Je hebt gemerkt dat je emoties van grote invloed zijn op je eetgedrag. Het lijkt wel alsof jij je probleem (je hebt bijvoorbeeld een slechte dag gehad) verplaatst naar iets anders: lekker snacken of eten.



Ego-type de Behulpzame

## Meer weten?

Wil je meer weten over deze Ego-types, de andere 10 Ego-types en over de psychologie van afvallen? In mijn boek [‘NU afvallen en nooit meer aankomen’](#) vertel ik je er alles over.

