

Dit gaat me niet lukken, net zoals vorige keren

Stap 1 Zeg bovenstaande zin hard op en voel wat dit met je doet. Geef hier nu een waarde aan tussen de 0 en de 10.

- 0 betekent: dit is helemaal niet waar
- 10 betekent: dit is helemaal waar.

Stap 2 Doe de vlinderknuffel en zeg tegelijkertijd de volgende zin 3x

- ondanks dat dit me niet gaat lukken, net zoals vorige keren, houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

Stap 3 Adem een keer diep in en uit

Stap 4 Klop met je rechterhand aan de zijkant van je linker duim en zeg de volgende zinnen.

- Dit gaat me niet lukken
- Net zoals al die andere keren
- Vorige keer is het me ook niet gelukt
- Waarom zou het nu wel lukken
- Ik ben niet sterk genoeg om dit te doen
- Het is gewoon zwaar om gewicht te verliezen
- Hoe hard ik ook mijn best doe, het lukt me niet
- Het lukt me niet om vol te houden
- Het lukt me niet om alles te doen zoals verteld wordt
- Het lukt me niet om aan het programma te houden
- Dus ga ik weer falen
- Net zoals al die andere keren
- En ik doe nog wel zo mijn best
- Ik voel die teleurstelling

Stap 5 Adem een keer diep in en uit

Stap 6 **Klop met je linkerhand aan de zijkant van je rechter duim en zeg de volgende zinnen**

- Ik kies ervoor om te geloven dat het dit keer wel gaat lukken
- Ik kies ervoor om niet langer te geloven dat dit me niet lukt
- Ik ga dit op een hele andere manier doen
- Ik kies ervoor om de bron aan te gaan pakken
- De bron die in mezelf ligt
- Ik weet dat dit de beste manier is
- Dit keer is het anders
- Dit keer pak ik de emotionele problemen aan die te maken hebben met mijn gewicht
- Door de emotionele kant aan te pakken, voel ik me mentaal, emotioneel en fysiek beter
- Hierdoor gaat mijn gewicht naar beneden
- Ik kies ervoor om te geloven dat dit de beste manier is
- Mentaal, emotioneel en lichamelijk mezelf lekker voelen
- Door dit al te zeggen, voel ik me goed en heb ik vertrouwen
- Vertrouwen in mezelf
- Vertrouwen mentaal, emotioneel en fysiek
- Dit gaat me lukken
- Dit is anders
- Dit voelt anders
- Dit wordt een succes

Stap 7 **Adem een keer diep in en uit**

Stap 8 **Geef het gevoel weer een cijfer**

Ga nu een vergelijking maken van het eerste cijfer.

- Is er niks veranderd, start opnieuw bij stap 2.
- Merk je dat het cijfer lager is, maar nog niet waar je het cijfer hebben wilt, start opnieuw bij stap 2 met misschien wel andere zinnen, die ondertussen bij je zijn opgekomen
- Is het cijfer laag genoeg of op een 0, dan zit de oefening erop