

Ik ben verslaafd aan eten

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 ik verslaafd ben aan eten, 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.

- Ik ben verslaafd aan eten
- Ik vind het zo lekker
- Er is zoveel eten dat ik lekker vind
- Eten geeft me een goed gevoel
- Ik kan er niet vanaf blijven
- Ik kan aan niks anders denken dan aan eten
- Het beheerst mijn hele gedachten
- Wanneer ik eet, voel ik me op dat moment heerlijk
- Maar wanneer ik stop voel ik me verschrikkelijk
- Ben ik boos op mezelf
- Waarom moet ik zoveel eten
- Ik voel me schuldig hierom
- En ik voel me een mislukkeling
- Ik heb gefaald

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 niet langer te geloven dat ik verslaafd ben aan eten
- Ik weet dat ik hier verandering in kan brengen
- Ik weet dat het een onderliggend patroon is
- Eten is niet de oplossing
- De oplossing ligt veel dieper
- Ik kies ervoor om dit diepere probleem op te lossen
- Ik verlang naar eten, omdat mijn onderbewustzijn me wil helpen of beschermen
- Maar dat was in het verleden, dat is nu niet aan de orde
- Nu heb ik zoveel eten niet nodig
- Ik kies ervoor om te verlangen naar voedzame voeding
- Ik kies ervoor om te verlangen naar voeding die mijn lichaam verzorgt/ dat goed is voor mijn lichaam
- Ik kies ervoor om niet langer te geloven dat eten de oplossing is

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