

Ik verlang in de avond naar iets zoets

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 in de avond naar iets zoets verlang, 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.

- In de avond wil ik iets zoets eten
- Op het moment dat alles klaar is en ik niks meer heb te doen, wil ik iets zoets
- Van tevoren ben ik er al mee bezig
- De kelderkast roept me
- Daar ligt allerlei lekkere zoetigheid
- Het maakt niet uit of ik nog vol zit, ik wil iets zoets
- Ik probeer me te verzetten, maar toch neem ik iets zoets
- Eentje is niet genoeg, het moeten er meer zijn
- Op het moment dat ik het eet, voel ik me goed
- Naderhand heb ik spijt
- Waarom heb ik me weer laten gaan
- Ik heb het toch niet nodig
- Ik weet dat het niet goed voor me is en toch eet ik het
- Dan kan ik zo boos op mezelf zijn
- Ik heb weer 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 in de avond iets zoets nodig heb
- Ik kies ervoor om hier verandering in aan te brengen
- Ik kies ervoor om te geloven dat dit anders kan
- Ik kies ervoor om dit los te laten
- Mijn lichaam probeert me te geven wat hij denkt dat ik nodig heb
- maar dat is helemaal niet zo
- Ik heb die zoetheid niet nodig
- Het is slecht voor mijn lichaam en gezondheid
- Eigenlijk smaakt het niet eens zo lekker
- Vooral niet als ik zoveel eet
- Ik kies ervoor om mijn lichaam gezonde voedingsmiddelen te geven
- Voeding die goed is voor mijn lichaam en energie
- Ik weet dat ik hier heel blij van wordt, omdat ik goed voor mezelf zorg
- Dat verdien ik

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