

# Ik ben verslaafd aan suiker

**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 suiker, 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 suiker
- Ik vind het zo lekker
- Die heerlijke zoete smaak
- Suiker geeft me een goed gevoel
- Ik kan er niet vanaf blijven
- Ik kan aan niks anders denken dan aan suiker en aan dingen waar suiker in zit
- Het beheerst mijn hele gedachten
- Ik kan aan niks anders denken
- De enige manier om het weg te laten gaan is om iets te eten waar suiker in zit
- En wanneer ik het eet, voel ik me op dat moment heerlijk
- Maar wanneer ik stop voel ik me verschrikkelijk
- Ben ik boos op mezelf
- Ik voel me schuldig hierom
- En ik voel me een mislukking
- 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 suiker
- Ik weet dat ik hier verandering in kan brengen
- Ik weet dat het een onderliggend patroon is
- De suiker is niet de oplossing
- De oplossing ligt veel dieper
- Ik kies ervoor om dit diepere probleem op te lossen
- Ik verlang naar suiker omdat mijn onderbewustzijn me wil helpen of beschermen
- Maar dat was in het verleden, dat is nu niet aan de orde
- Nu heb ik die suiker 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 suiker 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