

Ik verlang naar zoute versnaperingen

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 verlang naar zoute versnaperingen, 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 verlang naar iets zouts
- Ik heb echt iets zouts nodig
- Ik wil nu echt zo graag iets zouts eten
- Die heerlijke zoute smaak in mijn mond
- Die zoute smaak met die knapperige structuur van dat zoutje
- Ik kan het zelfs nu proeven
- Het geluid van het gekraak als ik er op kauw
- Ik houd nu eenmaal van zoutjes
- Het pakken van de zoutjes geeft me wat te doen
- Het kauwen van die zoutjes geeft me wat te doen
- Die heerlijke smaak
- Vooral in de avond smaakt het zo lekker
- Na een lange dag, op de bank zoutjes eten, heerlijk
- Of wanneer ik gezellig met anderen ben
- Ik vind het gezellig om zoutjes te eten

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 zoutjes nodig heb
- Ik kies ervoor om hier verandering in aan te brengen
- Ik weet dat het een onderliggend patroon is
- Waarschijnlijk heeft mijn lichaam iets anders nodig, zoals rust of water
- Ik kies ervoor om mijn lichaam te geven wat het echt nodig heeft
- De oplossing ligt veel dieper
- De zoutjes zijn niet de oplossing
- Ik sta open voor de signalen van mijn lichaam, wat het echt nodig heeft
- 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
- De zoutjes zijn niet goed voor me

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