

Hoe doe ik de oefening

Stap 1 Zeg hard op hoe je je voelt en waar je last van hebt.

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 (beschrijf het gevoel en waar je last van hebt), houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

Stap 3 Adem een keer diep in en uit

Stap 4 Waardeer het cijfer opnieuw. Is het nog geen 0, dan ga je naar stap 5.

Stap 5 Klop met je rechterhand aan de zijkant van je linker duim en zeg alles wat er in je op komt.

Stap 6 Adem een keer diep in en uit

Stap 7 Waardeer het cijfer opnieuw. Is het nog geen 0, dan ga je naar stap 8.

Stap 8 Klop met je linkerhand aan de zijkant van je rechter duim en zeg alles hoe je het wel wil hebben.

- Ik kies ervoor om niet langer te geloven dat

- Ik kies ervoor om niet langer

- Ik wil (gebruik een zin waar het woordje “niet” in voorkomt)

Stap 9 Adem een keer diep in en uit

Stap 10 Geef het gevoel weer een cijfer

Ga nu een vergelijking maken van het eerste cijfer.

- Is er niks veranderd, start opnieuw bij stap 2.
- Is het cijfer laag genoeg of op een 0, dan zit de oefening erop