

Ik wil chocolade

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 zin heb in chocolade, 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 heb zin in chocolade
- Ik vind het zo lekker
- Ik heb het nodig
- Het geeft me zo'n goed gevoel
- Ik kan er niet vanaf blijven
- Het neemt me terug naar fijne tijden
- Deze heerlijke chocolade
- Ik kan aan niks anders denken
- het smelt zo lekker in mijn mond
- Ik voel me rustig en kalm als ik chocolade eet
- Ik wil deze chocolade niet opgeven
- Deze chocolade is mijn houvast
- Het is de enige manier waarbij ik me fijn voel
- Ik wil dit niet kwijt
- Ik vind het een eng idee dat ik nooit meer chocolade eet
- Chocolade is zo heerlijk
- Ik wil deze chocolade nu
- Wat vind ik deze chocolade toch lekker
- Het is mijn vriend

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 de chocolade los te laten
- Ik weet dat ik dit kan
- Ik weet dat het een onderliggend patroon is
- Chocolade is niet de oplossing
- Het is niet de chocolade die mijn problemen oplost
- Het is niet de chocolade die mij een goed gevoel geeft
- Het goede gevoel ligt ergens anders en dat weet ik
- Daarom laat ik de chocolade los
- Ik heb de chocolade 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 chocolade de oplossing is
- Het voelt goed om voor mezelf te kiezen zonder chocolade
- Ik kies voor vertrouwen in mezelf, omdat ik het waard ben

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