

Autoritair (gezaghebbend) persoon

Ga ergens rustig zitten op een plek waar je niet gestoord kan worden.

Stel jezelf eens voor dat je een bord met eten voor je hebt staan.

Op dit bord ligt echt iets wat jij heel lekker vind.

Kijk naar dit bord en stel je voor dat je een hap neemt.

Hoe smaakt dit? En wat voor gevoel geeft je dit?

Stel je nu voor dat degene die het gezag thuis had boven je staat.

Hij of zij staat over je heen gebogen.

Zie zijn of haar blik en voel de energie die hij of zij uitstraalt.

Kijk nu weer naar je bord.

Wil je nu nog liever een hap nemen?

Wil je het liefst heel het bord leeg eten en het naar binnen duwen?

Geeft het eten je een minder angstig gevoel?

Heb je het gevoel dat je meer in controle bent?

En schuif nu het bord met eten van je af.

Schuif het ver weg.

Wat gebeurt er?

Wat voel je?

Hoe oud ben je?

In welke situatie ben je nu?

Wat wordt er tegen je gezegd?

Zie de persoon voor je met gezag.

Manipulerend, kleinerend, bekritiserend, controlerend.

Tappen rechts op links

Tap met de rechterhand op de linkerduim en zeg:

Kijk nu eens naar jezelf

Hoe je staat en hoe je doet

Het manipuleren, de controle willen hebben, het kleineren, het bekritiseren

En ik voel me hierdoor (bang, boos, gefrustreerd, verdrietig)

Zo erg(bang, boos, gefrustreerd, verdrietig)

Je neemt mijn kracht weg, je neemt mijn eigen wil weg

Elke keer weer

Ik mag niet zeggen wat ik wil

Ik moet doen wat jij wil
Want als ik niet doe wat jij wil ben ik niet goed genoeg, ben ik stout.
En dit draag ik al jaren met me mee.
Deze wond draag ik al jaren met me mee
Jij hebt me dit gevoel gegeven
En dat vind ik echt verschrikkelijk
Hoe kon je dit doen
Hoe kon je me dit aan doen
Je hebt mijn kracht en mijn wil afgenomen
En dat doet me pijn
Ik heb het gevoel dat ik je dit betaald wil zetten
Ik heb het gevoel dat ik je dit tegen je wil zeggen, maar dat durf ik niet
Want als ik dit doe, reageer je precies hetzelfde en sla ik dicht
En ik baal hier zo van
Ik ben hier zo kwaad om
Ik ben hier zo teleurgesteld van
Jij hebt dit gedaan
Dank je wel hiervoor pap/mam ...
Ik doe mezelf tekort
Ik doe mezelf pijn
Ik saboteer mezelf
Ik bekritiseer mezelf
Je hebt me verpest
En ik draag deze wond mijn hele leven bij me
Nou, bedankt
Jij hebt dit gedaan
En ik haat dit
Ik haat het dat je dit gedaan hebt
Het is een gevecht
Het is een gevecht in mezelf
Een gevecht tegen jou
En ik saboteer mezelf
Ik doe mezelf pijn
Dankzij jou
Dus bedankt, ik heb dit van jou geleerd
Bedankt dat je me juist hebt geleerd hoe het niet moet

Adem goed in en adem uit

Tappen links op rechts

Tap met je linkerhand op je rechterduim en zeg:

Ik ben er zo klaar mee

Ik wil verandering

Ik wil het veranderen

Ik wil het anders

Dus ik kies er voor om me open te stellen en dit te willen helen

Ik kies ervoor om dit innerlijke conflict te helen

Om het los te laten

Ik kies ervoor om je elke dag te zien als mijn leraar of lerares

Die mij leert hoe het niet moet

Ik sta mezelf toe om me open te stellen om te zien dat je dit deed om mij te helpen

Met de beste bedoelingen

Ik sta mezelf toe om dit te zien

Ondanks dat het harde lessen waren en ze waren echt hard, ben ik gegroeid

Ben ik wijzer geworden

En dit komt door jou

Dus daar wil ik je voor bedanken

En ik kies ervoor om je te vergeven

Want door je te vergeven eis ik mijn kracht op en sta ik in mijn kracht

Want dat is wat ik ben

Een krachtig persoon met een mooie persoonlijkheid en mijn eigen wil

Ik ben speciaal

En dat eigen ik mezelf toe

Krachtig, vol zelfvertrouwen vanaf nu

Vanaf nu zal ik stralen, sta ik in mijn kracht en voel ik me goed

Ik kies voor mijn succes en dat voelt goed

Ik neem mijn eigen power terug en ik zal zijn zoals ik ben.

Mijn ware aard

Vanaf nu en voor altijd

Adem een keer diep in en uit

Kom terug bij jezelf en kijk naar het bord eten.

Hoe voel je je nu?

Zijn er dingen veranderd?