

# De bal van licht

Je onderbewustzijn kan een emotie hebben gekoppeld aan eten.

Dat wil zeggen dat je onderbewustzijn denkt dat een bepaalde voeding jou een goed gevoel geeft zoals troost, rust, liefde, warmte enz.

In werkelijkheid is dit niet waar.

Een stuk chocolade of een zak chips kan je echt geen liefde of troost geven.

Ergens in het verleden is een ervaring geweest dat je samen met iemand iets gegeten hebt waarbij een fijn gevoel aanwezig was.

Bijvoorbeeld een oma die naar je luistert of een mama die je troost.

Dit heeft je onderbewustzijn opgeslagen en elke keer wanneer je liefde, troost of warmte nodig hebt, zal hij er alles aan doen om jou dit te geven, dus zal hij je aansporen om dat lekkers te eten.

Om de emotie uit het eten te halen, kun je de oefening doen met de bal van licht.

1 - Pak iets wat je heel lekker vindt en waar je zelfs voor naar de winkel zou rijden als het niet in huis is.

2 - Ruik er aan en neem een klein hapje.

3 – Wat voor een gevoel geeft jou dit?  
waar in je lichaam voel je dit?

4 – Geef er een waarde aan van hoe graag jij dit wilt eten. Een cijfer van 0 tot 10, waarvan 0 helemaal niet is en het cijfer 10 dat je het echt heel graag wilt eten.

5 – Dit gevoel of deze lekkernij, aan wie moet je nu denken?  
Wat is de eerste herinnering die je hebt aan dit lekkere eten?  
Ook al verzin je het, dat maakt niet uit.  
Wat of wie is het eerste wat in je opkomt?  
Onthoud deze persoon even.

6 – Doe de vlinderknuffel en zeg 3x:  
Ondanks dat ik ..... heel graag wil eten, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

7 – Voel het gevoel dat dit eten je geeft en breng dit goede en fijne gevoel naar je hart.  
Gebruik desnoods je handen om het gevoel van het eten naar je hart te brengen.  
Je haalt dus het fijne gevoel uit het eten en brengt het naar je hart.

8 – Nu het in je hart zit, maak je van dit gevoel een bal van licht.  
Jouw eigen bal van licht.  
Deze bal van licht is dat fijne gevoel dat nu in je hart zit.

9 – Tap met je rechterhand op je linkerduim

10 - Zie nu de persoon voor je waar je net aan moest denken en stuur de bal van licht vanuit  
jouw hart naar zijn of haar hart en zie hoe hij of zij dit liefdevol ontvangt.

11 – Deze persoon stuurt de bal van licht met dat heerlijke gevoel weer terug naar jou in  
jouw hart. Jij ontvangt dit heerlijke gevoel in je hart. Je ziet dat deze persoon dat heerlijke  
gevoel van zijn of haar hart naar jouw hart stuurt. En je voelt je hier heel fijn bij.

12 – Laat de bal van licht een aantal keer heen en weer gaan naar jullie harten en voel hoe  
bijzonder het is om dit fijne gevoel te delen met elkaar.

13 – Wanneer je dit een paar keer hebt gedaan adem je een keer goed in en uit en ga je  
terug naar de lekkernij die voor je ligt.

14 – Wat is er veranderd?  
Is het cijfer naar beneden gegaan?  
Smaakt het anders?  
Wat is er veranderd

15 – Als het cijfer nog niet laag genoeg is, merk dan datgene op waarom je het graag wil eten  
en doe de oefening opnieuw.