

Je gaat naar een feestje

Je gaat naar een feestje maar je weet dat er van alles te eten zal zijn.

Je ervaring is dat je dan toch meer eet dan je van te voren hebt voor genomen.

Dit script kun je vooraf toepassen, zodat je niet in de verleiding komt om van alles te eten.

1 - Stel jezelf voor dat je op het feestje bent.

Zie de mensen om je heen. Misschien zijn het bekende zoals familie of vrienden, maar misschien zijn er vreemden.

De mensen staan of zitten en hebben een gezellige tijd. Ze lachen ze kletsen en ze eten allerlei hapjes of eten.

Jij hebt zelf ook eten dat je aan het eten bent.

2 – Je neemt een paar happen en nadat je er een paar happen van gegeten hebt, leg je het weg en zeg je dat je dit niet meer eet en ook niet meer gaat eten.

Wees hier ook echt duidelijk in en doe dit ook met je gevoel.

Wat gebeurt er met je wanneer je dit zegt?

Wat voel je? Wat is het gevoel dat je voelt?

3 - Zeg hardop wat je voelt.

Bijvoorbeeld angst, boosheid, frustratie, schaamte

Sta jezelf toe om dit gevoel te voelen.

Wees nieuwsgierig naar dit gevoel.

4 - En geef een waarde van 0 tot 10 aan dit gevoel. Waarbij 0 helemaal niks is en 10 het gevoel heel sterk aanwezig is.

5 - Doe de vlinderknuffel

6 – Geef meteen antwoord op de volgende vraag. Het eerste wat in je opkomt. Ook al denk je dat je dit aan het verzinnen bent, dat maakt niet uit.

Hoe oud ben je nu?

7 – En als je de leeftijd hebt, zet jezelf dan in die situatie (tenzij je het heel erg eng vindt, dan blijf je op een afstand kijken).

Kijk om je heen wat er allemaal gebeurt.

Ben je binnen of ben je buiten?

Ben je alleen of zijn er anderen?

En als er anderen zijn, wie zijn dit dan?

Wat ben je aan het doen?

Wat gebeurt er?

8 – Voel de emoties die je op dit moment hebt.

Is er pijn of angst, ben je boos of gefrustreerd, voel je schaamte of verdriet.

Wat voel je en sta jezelf toe dit te voelen, voor de allerlaatste keer.

Hierna hoef je dit niet meer te voelen.

9 – Tap nu met de rechterhand op de linkerduim.

En zeg alles wat je wilt zeggen. Alles wat je voelt en alles wat je op dat moment wilt zeggen.

Misschien wil je wel schreeuwen, het maakt niet uit.

Doe en zeg wat jij wilt zeggen. Dit is jouw moment.

Zeg het met alle emoties die je hebt.

(bv. Dit klopt niet, waarom, wat doe je me aan, dit is niet eerlijk, ik heb je nodig, waar ben je nu, ik vind dit niet leuk enz)

10 – blijf zeggen wat je wilt zeggen en blijf tappen, totdat je voelt dat je lichaam rustiger wordt.

Soms kan je zelfs het gevoel hebben dat je moet gapen.

11 – Wanneer je voelt dat je iets rustiger bent, adem je een keer diep in en uit.

Doe het nog maar een keer.

Adem in en adem rustig uit.

12 – Kom terug naar de volwassen jij van nu.

De volwassen jij van nu kijkt naar de jongere jij van de leeftijd die je net was.

13 – tap nu met de linker hand op de rechter duim.

En ik wil dat jij naar jouw jongere ik loopt.

Doe je armen om haar heen en geef haar een liefdevolle knuffel.

Zeg haar dat je van haar houdt.

Dat je er altijd voor haar zal zijn.

Zeg dit allemaal hardop.

Wat er ook gebeurt, jij zal er altijd voor haar zijn.

Jij zal vanaf nu altijd de persoon zijn die er voor haar is.

Blijf die liefdevolle knuffel geven en zeg dat je van haar houdt.

14 – En stel je nu voor dat er een soort beschermend licht om jullie heen valt.

Een licht waarvan jij de kleur bepaald.

Een kleur dat bij jou past en dat jou een veilig gevoel geeft.

Dat licht omsluit jullie helemaal.

En jullie voelen jullie zo veilig in dit licht.
Het voelt als een warme, veilige omhelzing.
Een omhelzing met onvoorwaardelijke liefde.
En beide voelen jullie je geliefd, veilig en fijn.

15 – En wanneer je voelt dat het goed is, laat jij de jongere jij los.
En zeg tegen haar dat je er altijd voor haar zal zijn.
Dat ze maar hoeft te roepen of te vragen en jij zal er meteen, maar dan ook meteen voor haar zijn.
Met jouw liefde, zorgzaamheid en veiligheid.

16 – En wanneer jij er klaar voor bent adem je een keer diep in en uit en kom je weer terug naar hier. Naar jezelf hier op dit moment.

17 – Ga terug naar het feest en kijk naar het eten dat je net hebt gegeten, maar nooit meer gaat eten.
Is er iets veranderd?
Wat doet het nu met je?

Wanneer het cijfer nog best hoog is, doe je deze oefening opnieuw, maar wanneer het cijfer rond een 3 of 4 is, ga je verder met de volgende oefening.

18 – Doe de vlinderknuffel of tap met rechts op de linkerduim (net wat jij het fijnst vindt)

19 – Kijk naar het eten en voel wat een gevoel dit eten jou geeft.

20 – Breng het fijne gevoel dat dit eten jou geeft naar je hart.
Misschien wil je dit wel letterlijk doen, door een beweging te maken alsof je het gevoel naar je hart brengt.
Doe dit een paar keer.

21 – Wanneer dat fijne gevoel in je hart zit, ga je hier een mooie bal van licht van maken.
Een bal van licht in je hart die het fijne gevoel representeert.

22 – Kijk nu om je heen naar de mensen die op het feest zijn en kies 1 persoon uit waar jij dit fijne gevoel mee wilt delen.

23 – Laat de bal van licht vanuit jouw hart nu gaan naar het hart van deze persoon.

24 – Zie hoe deze persoon dit ontvangt. Hij of zij ontvangt het fijne gevoel met liefde en plezier. En dit zie je ook.

25 – En nu stuurt deze persoon dat fijne gevoel in de vorm van die bal van licht naar jou toe en jij ontvangt dit weer terug in jouw hart. Je voelt dat deze persoon dat fijne gevoel naar jou stuurt in de vorm van die bal van licht.

26 – En zo doen jullie dit een paar keer.

De bal van licht gaat een paar keer heen en weer tussen jullie harten.

En jullie voelen je zo fijn en zo speciaal dat jullie elkaar dit fijne gevoel kunnen sturen naar elkaar in de vorm van die bal van licht.

27 – Wanneer je het gevoel hebt dat het goed is, adem je een keer goed diep in en uit.

28 – Ga weer terug naar het eten en kijk wat er veranderd is.

29 – Het kan zijn dat je dit nog een keer moet doen met misschien een ander persoon op het feest, maar het kan ook zijn dat je klaar bent en dat je het eten niet meer wilt eten.