

Jij en jouw ideale gewicht

Neem de tijd voor jezelf en ga ergens zitten waar je niet gestoord kan worden.
Zorg ervoor dat je lekker en comfortabel zit.

Sluit je ogen en stel jezelf voor dat je jouw ideale gewicht hebt.

Je ziet er precies uit zoals jij eruit wilt zien.

Je hebt de kleren aan die jij wilt dragen en die jij mooi vindt, hoe dat die er ook maar uit mogen zien, jij vindt dit mooi.

Je ziet jezelf hoe mooi dat je bent en hoe gelukkig dat je bent, helemaal jezelf in jouw ideale gewicht.

En als je dit plaatje goed voor je hebt, stap je in jezelf en ben jij nu jezelf met dat ideale gewicht en draag je de kleren die jij wilt dragen.

En kijk maar eens naar jezelf in de spiegel, bewonder jezelf in de spiegel.

Voel hoe dit voelt.

En nu jij jezelf zo voelt, stel je jezelf voor dat er allemaal mensen om je heen staan.

Heel veel mensen die je kent zoals je ouders eventueel broers en zussen, opa's en oma's er kunnen zelfs mensen staan die nu niet meer op deze aarde zijn, maar wel bij jou horen of hebben gehoord.

Vrienden, vriendinnen, leraren, burens, klasgenoten van alle jaren, ooms en tantes, collega's, je baas of vroegere bazen, kennissen, schoonfamilie, en er staan ook een aantal vreemde mensen, mensen die je niet kent.

Ze staan allemaal om je heen en kijken naar jou hoe jij er uit ziet in jouw ideale gewicht.

En jij kijkt naar hen, je kijkt eens goed om je heen.

En let eens op wat de reacties van deze mensen is. De reactie dat jij jouw ideale gewicht hebt en dat jij dit voor elkaar hebt gekregen.

Zijn er mensen die boos zijn?

Zijn er mensen die jaloers zijn?

Zijn er mensen die je aanmoedigen en toejuichen?

Zijn er mensen die het helemaal niet kunnen schelen?

En wie weet stel je dit allemaal voor en misschien is het niet de waarheid, maar dat is niet erg, het gaat erom dat jij dit voelt en ziet.

Geef hier geen oordeel aan.

En zoom in op de minder leuke dingen, op bijvoorbeeld de mensen die het niet leuk vinden of die hier een negatieve mening over hebben.

En als je hierop inzoomt, hoe voel jij je?

Wat is het gevoel dat bij je opkomt?

En zeg hardop tegen jezelf: “ik voel me (bang, teleurgesteld, boos)”, zeg hardop hoe jij je voelt.

En wanneer je inzoomt op dit gevoel en je geeft hier een waarde aan.

wat is die waarde dan op een schaal van 0 tot 10.

Waarbij 0 helemaal niets is en 10 het gevoel heel erg aanwezig is.

Vlinderknuffel

Kruis je handen nu voor op de borst en maak een vlinderknuffel.

Tap om en om met je handen en zeg de volgende zin:

Ondanks dat ik me nu voel, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet. Ondanks dat ik me nu voel, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

Ondanks dat ik me nu voel, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

En blijf doorgaan en zeg de volgende zin:

Ondanks dat ik hele goede redenen heb om dit extra gewicht vast te houden, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

Ondanks dat ik hele goede redenen heb om dit extra gewicht vast te houden, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

Ondanks dat ik hele goede redenen heb om dit extra gewicht vast te houden, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

Adem een keer goed in en uit.

Tappen rechts op links

Tap met de rechter hand op de linker duim en zeg:

Ik heb goede redenen om dit gewicht vast te houden

Ik wil het niet loslaten

Ik weet niet zeker wat er gebeurt als ik dit gewicht loslaat

Misschien wordt er wel iemand boos op me

Misschien vindt iemand me dan niet meer aardig

Misschien ben ik dan niet meer leuk

Misschien ben ik dan wel stout

Mijn leven zal veranderen

Wie weet gebeurt er wel iets ergs

Het is niet veilig om dit gewicht te verliezen

Ik ben bang wat er zal gebeuren

Het is constant een gevecht

Wat als ik hoerdoor iemand pijn doe

Ik ben zo gewend aan dit gewicht, wie zal ik zijn als dit extra gewicht weg is

Adem een keer goed in en uit

Tappen links op rechts

Tap nu met de linker hand op de rechter duim en zeg:

Ik wil dit extra gewicht loslaten

Ik wil gezond en slank zijn

Ik kies ervoor om nieuwe manieren te vinden om mezelf veilig te voelen

Ik kies ervoor om nieuwe manieren te vinden om in mijn kracht te staan

Ik verdien het om slank en gezond te zijn

Ik ben het waard om slank en gezond te zijn

Ik kies voor mezelf

Adem een keer goed in en uit

Ga nu terug naar die cirkel met mensen om je heen.

Ga terug naar het gevoel en voel of er iets veranderd is.

Wat valt je op?

Tappen rechts op links

Tap weer met je rechterhand op je linker duim en zeg:

Ik ben bang

Ik ben bang wat er gebeurt

Wat als mensen me anders gaan behandelen

Wat als ik iemand een oncomfortabel gevoel geef

Het is niet veilig voor hun als ik gewicht verlies

Alles zal veranderen

Ik weet gewoon dat er iets slechts gaat gebeuren

Het is echt niet veilig om dit gewicht te verliezen

Ik heb beslist dat ik mijn probleem houd

Ik heb echt hele goede redenen om dit gewicht vast te houden

Ik wil het niet laten gaan

Ik weet niet wie ik anders ben

Ik laat dit gewicht niet gaan

Het is als een oude goede vriend

Het heeft me zolang veilig gehouden

Ik heb zoveel redenen om dit extra gewicht te hebben

Ik ben er zo aan gewend, het is alles wat ik heb

Adem een keer goed in en uit

Tappen links op rechts

Tap met de linkerhand op de rechterduim en zeg:
Ik eer de angst die ik heb
Dank je wel dat je mij al die jaren veilig hebt laten voelen
Dank je wel dat je het beste voor me wilde
Ik laat je los
Ik kies ervoor om je los te laten
Je hebt het heel goed gedaan
Maar ik ben klaar voor verandering
Het is veilig om die redenen los te laten om ze te laten gaan
Je had goede redenen om ze vast te houden, maar het is tijd om ze te laten gaan
Ik ben er klaar voor om in mijn kracht te gaan staan
Ik ben ouder en wijzer en ik heb dit extra gewicht niet meer nodig
Ik kies ervoor om het los te laten
Ik kies voor andere manieren om mezelf veilig te voelen
Ik kies voor andere manieren om in mijn kracht te staan
Ik ben het waard en ik kan het
Ik vergeef mezelf
Ik vergeef mezelf dat ik mezelf terug heb gehouden
Ik vergeef jou, mijn onderbewustzijn, dat ondanks je goede redenen je mij hebt terug
gehouden
Ik ben er klaar voor om mijn ware aard te voelen en te laten zien
Ik ben er klaar voor om mezelf te accepteren om wie ik ben en niet hoe ik eruit zie
Ik ben er klaar voor om mezelf te accepteren
Al het andere laat ik los
Ik kies ervoor om al dat andere los te laten
Ik ben wie ik ben
En dat voelt goed
Ik ben er klaar voor om te gaan sprankelen
Ik ben klaar voor mijn geluk
En het voelt goed
Het voelt super goed
Ik voel nu al mijn kracht
En wauw wat voelt mijn kracht mooi en goed
Ik kies voor dit gevoel
Dat ben ik dubbel en dwars waard

Adem een keer goed in en uit

Ga terug naar de cirkel met mensen om je heen.
Hoe voel jij je nu?
Wat is er veranderd?

Vind je het cijfer niet laag genoeg, begin dan opnieuw, totdat je tevreden bent met het cijfer.