

# Tappen tegen emotioneel eten

Deze oefening kun je doen wanneer je iets wilt gaan eten terwijl het niet nodig is.  
Of wanneer je iets aan het eten bent, terwijl je dit eigenlijk niet wilt.  
Je wilt dit eten omdat je negatieve gevoelens wilt ontwijken.

1 - Stel het eten voor of wanneer je al aan het eten bent, stop met eten.

2 - Duw nu het eten van je af. Ver van je af.

En voel de weerstand wat het wegduwen van het eten bij je oproept.

Voel dit gevoel wat in je lichaam nu aanwezig is.

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 bord met eten en kijk wat het eten met je doet. Is er iets veranderd? Duw het eten weg, ver van je af.

Wat doet het nu met je?

Het kan zijn dat je het eten niet meer wilt, dan is het goed.

Merk je op dat er een ander gevoel bij je opkomt of dat het gevoel nog niet helemaal weg is, begin dan opnieuw met deze oefening.