

# Ik ben te sexy

1 - Stel jezelf eens voor dat je jouw ideale gewicht hebt.

Je bent slank en je draagt kleding waar jij je goed bij voelt en waar jij er heel goed in uit ziet. Stel je nu voor dat je in een restaurant bent of in een bar. Je loopt naar de bar om een drankje te bestellen en ondertussen dat je daar staat, valt het je op dat er een paar mannen naar je staan te kijken. Je ziet dat ze je helemaal staan te bekijken en dat ze op je af komen lopen.

2 – Hoe voel jij je nu?

Wat gebeurt er met je?

wat zijn je gedachten?

3 – Geef een waarde aan dit gevoel van 0 tot 10.

waarbij 0 helemaal niks betekend en 10 het gevoel heel sterk aanwezig is.

4 – Doe de vlinderknuffel.

5 – Zeg de volgende zinnen:

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

- Ondanks dat ik me ..... voel en ik ..... denk, laat ik dit er zijn en houd ik van mezelf en accepteer ik me helemaal en compleet.

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

6 – Tap met de rechterhand op de linkerduim.

7 – Zeg de volgende zinnen hardop.

Ik zie die mannen kijken.

En ze komen naar me toe

Help wat moet ik doen

Ik vind dit helemaal niet prettig

Wat willen ze van me

Ze willen vast iets slechts van me

Het liefste wil ik weglopen

Ik wil me verstoppen

Ik ben bang

Dit voelt helemaal niet veilig

Ze willen alleen maar seks van me.

Ze zien me niet omdat ik een mooi persoon ben.  
Dit voelt niet goed  
Dit voelt niet veilig  
Het herinnert me aan een iets uit het verleden  
Zo angstig  
Zo oneerlijk  
Dit had niet mogen gebeuren  
Ik ben zo kwetsbaar  
En ik blijf er in hangen  
Ik heb een beslissing gemaakt om mezelf te beschermen  
Ik moet mezelf beschermen  
Dat er geen enge dingen gebeuren  
En daar heb ik gelijk in, dat is heel slim van mezelf  
Het extra gewicht is heel normaal  
Om mezelf zo te beschermen is een hele goede beslissing  
Dat is veilig  
Ik mag niet meer in zo'n situatie komen  
Ik heb me al die jaren zo veilig gehouden  
Ik ben zo bang  
Ik voel me niet veilig  
Ik ben kwetsbaar nu ik er zo uit zie  
Dit is echt niet veilig  
Die extra laag die ik heb is zo logisch  
Geen wonder dat ik dit extra gewicht heb ontwikkeld  
Het is namelijk helemaal niet veilig om er zo goed uit te zien  
Maar ik wil me veilig voelen  
Ik wil me echt veilig voelen  
Ik wil me niet meer verstoppen  
Want dat heb ik al die jaren gedaan  
Mezelf verstopt, mijn lichaam verstopt, mijn seksualiteit verstopt  
Verstopt door overgewicht te hebben

8 – Adem in en adem uit

9 – Tap met de linkerhand op de rechterduim

10 – Zeg de volgende zinnen

Ik wil verandering

Ik ben nu ouder en wijzer

Ik kies er voor om een nieuwe manier te vinden om veilig te zijn

Ik ben nu volwassen en weet heel goed hoe ik me veilig kan voelen

Ik weet mijn grenzen en ik kan deze heel goed aangeven

Ik ben de baas over mijn eigen lichaam

En ik kan altijd zeggen tot hier en niet verder

Ik kies er voor om me veilig te voelen zelfs als ik slank ben

Ik mag er goed uitzien

Ik wil er goed uitzien

Als ik er goed uitzie, weet ik me veilig te voelen, omdat ik mijn grenzen aan kan en durf te geven.

Ik kom niet meer in zo'n situatie als in het verleden

Omdat ik nu volwassen ben

Ik kies voor mezelf

Ik houd van mezelf

Ik geef mijn grenzen aan

Ik weet mijn grenzen aan te geven

Hier kies ik voor

11 – Adem in en adem uit

12 – Ga terug naar de situatie waar je aan de bar een drankje bestelt.

Hoe voel jij je nu?

wat is er veranderd?