

Eet je bord leeg

1 - Stel jezelf jouw lekkerste avondeten voor op een bord.

2 – Kijk goed naar het eten en voel welke emoties komen naar boven.

Neem een hap of doe net alsof je een hap neemt.

Hoe graag wil je nog meer eten?

3 – Loop nu met je bord naar de prullenbak.

En nu je met je bord bij de prullenbak staat, neem je voor om het eten in de prullenbak te gooien.

4 – Wat gebeurt er nu met je?

Welke gevoelens komen er naar boven?

Geef een waarde van 0 tot 10 aan dit gevoel. Waarbij 0 helemaal niks is en 10 het gevoel heel sterk aanwezig is.

5 – Zet het bord weg en doe de vlinderknuffel

6 – Zeg de volgende zinnen:

Ondanks dat ik me (zeg je emotie) voel om dit eten weg te gooien, houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

Ondanks dat ik het niet kan verdragen om dit heerlijke eten weg te gooien, houd ik van mezelf en accepteer ik me helemaal en compleet.

Ondanks dat ik dit eten echt niet ga weggooien, houd ik van mezelf en accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

7 – Tap met je rechterhand op de linkerduim.

8 – Zeg de volgende zinnen

Ik ga dat eten echt niet weggooien

Dit gevoel van over het weggooien van eten

Wat een zonde

Ik kan het niet weggooien

Ik wil het niet weggooien

Wat een zonde om het weg te gooien

Er is niks mis met dit eten, waarom zou ik het weggooien

Ik heb genoeg geld voor dit eten betaald

Wat een zonde

Ik moet mijn bord leeg eten

Het is zonde om het eten te verspillen
Er zijn kinderen die een moord voor dit eten zouden doen
Er zijn kinderen op de wereld die helemaal geen eten hebben
Wat zonde om weg te gooien
Ik wil het niet weggooien
Ik kies om het los te laten
Ik kies om het te laten gaan

9 – Adem in en adem uit

10 –Kijk naar het eten op het bord of ga met je gedachte naar dat eten.
Wat voel je? Hoe graag wil je het eten eten?

11 – Wat is het gevoel dat dit eten je geeft?
Omdat het je lievelingseten is, roept het eten een fijn gevoel bij je op.
Ervaar dit gevoel en zeg dit gevoel voor jezelf hardop.

12 – Aan wie moet je nu denken.
Met wie heb je dit lekkere eten gegeten.
Kan je de eerste keer nog herinneren, met wie je dit heerlijke eten at?
Onthoud deze persoon.

13 – Ga weer terug naar het fijne gevoel dat dit eten jou geeft.
Breng dit gevoel naar je hart.
Gebruik eventueel je handen om het goede gevoel naar je hart te brengen.

14 – Maak van het goede gevoel in je hart een bal van licht.
Jouw bal van licht met jouw fijne gevoelens.

15 –Tap met je rechterhand op je linkerduim

16 – Stuur nu de bal van licht vanuit jouw hart naar het hart van de persoon die jij voor je ziet. En zie hoe deze persoon het met alle liefde ontvangt.
En ook dat die persoon blij is dat hij/zij dit gevoel van jou mag ontvangen.
Hij/zij is hier heel dankbaar voor.

17 – Zie dat deze persoon de bal van licht aan jou terug geeft vanuit zijn/haar hart, naar jouw hart. En jij ontvangt dit ook weer met alle liefde.
Dit fijne gevoel in jouw hart.

18 – Doe dit een paar keer heen en weer. Stuur de bal van licht met dat fijne gevoel naar elkaars hart.

19 – Geef de persoon nu een knuffel of een kus en zeg hoeveel je om hem/haar geeft. Of wanneer deze persoon er niet meer is, hoeveel je hem/haar mist.

20 – Adem in en uit

21 – Kijk nu weer naar het eten en voel of er iets veranderd is.

Wil je het nog steeds eten?

Waarom wil je het eten?

Wat is het fijne gevoel dat dit je geeft.

Zoom in op dit gevoel en doe de bal van licht opnieuw, totdat het eten geen aantrekkingskracht meer heeft.

Nu gaan we verder met het weggooien van het eten.

22 – Pak het eten bij de prullebak en beslis nu of je het wilt weggooien.

Doe het eventueel in een bakje, zodat je het met bakje en al in de prullenbak kunt doen (en na de oefening er eventueel uit kan halen, mocht je daar behoefte aan hebben).

23 – Dus beslis nu: “Ik gooi het weg”.

En gooi het ook echt weg.

24 – wat voel je, wat gebeurt er?

Ga je hele lichaam af en voel wat er gebeurt.

25 – Tap met rechts op links.

26 – Zeg de volgende zinnen

Kijk nu eens naar dat eten in de prullenbak

Mijn ouders zouden geschokt zijn als ze dit zouden zien.

Ik kan het niet verdragen dat het wordt verspilt

Wat zouden mijn ouders wel niet zeggen

Eet je bord leeg

Er zijn kinderen die honger lijden

Alles wat je opschept moet je ook opeten

Ik heb hier geld voor betaald en nu gooi ik het weg

Ik heb er hard voor gewerkt

Ik voel me zo schuldig

Ik kan dit echt niet weggooien

Ik kan dat gevoel niet aan
Al die schaamte
Al die angst
Het dient me niet meer
Het programma wat ik draai, dient me niet meer
Want dit eten zal echt geen hongerlijdende kinderen helpen
Het zal altijd verspild worden of ik het in de prullenbak gooi of dat het op mijn kont terecht komt

27 – Adem in en adem uit

28 – Kijk opnieuw naar het eten dat in de prullenbak ligt.
Wat voel je en wat is er veranderd?

29 – Is het cijfer niet genoeg naar beneden, ga dan verder.

30 – Doe de vlinderknuffel en zeg
Ondanks dat ik nog steeds dit gevoel (zeg je eigen gevoel) heb, omdat ik dit eten weggooi, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet.
Ondanks dat ik nog steeds dit gevoel heb, kies ik ervoor om een andere weg te kiezen en houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet.
Ondanks dat ik het echt heel moeilijk vind om dit eten weg te gooien, houd ik van mezelf, accepteer ik mezelf helemaal en compleet.

31 – Tap met links op rechts

32 – zeg de volgende zinnen
Al die blijvende emoties
Ik weet dat ze er zijn en ik kies ervoor om ze te laten gaan
Het heeft geen zin om het op te eten
Ik kies ervoor om voor mezelf te kiezen
Om te beslissen voor mezelf hier en nu
De ik van nu
Ik kies ervoor om de hongerende kinderen op een andere manier te helpen
Want als ik het opstuur is het al verrot wanneer het aankomt
Als ik het nu opeet, zal ze echt niet helpen
Ik kies voor nieuwe richtingen, voor nieuwe patronen in mijn leven
Ik laat de oude patronen gaan

33 – Adem in en adem uit

34 – Kijk naar het eten in de prullenbaken voel hoe jij je voelt
Is er iets veranderd?