

Eten om de leegte te vullen

1 – Je hebt wortels voor je liggen. Een bos wortels en dat is je avondeten.
Je weet dat je de rest van de avond niks meer gaat eten, alleen deze wortels als avondeten.
Je neemt een paar hapjes van de wortels en ik zeg je nu dat je niks meer mag hebben.
Je moet van mij de wortels aan de kant schuiven.
Schuif ze maar voor je uit.
Dit was het eten voor vandaag.

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 – 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?

6 – En als je de leeftijd hebt, plaats jezelf in de kleine ik en open je ogen.
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?

7 – 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.

8 – 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)

9 – 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.

10 – 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.

11 – 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.

12 – 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.

13 – 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.

14 – 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.

15 – 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.

16 – Ga terug naar de wortels.

De wortels die jouw enige avondeten zijn en die je van jezelf af hebt moeten schuiven van mij. Wetende dat dit het enige is dat je vanavond eet.

Wat doet het nu met je?

Is er iets veranderd?

Wat is er veranderd?

Komt er nu een heel ander gevoel naar boven?

Zo ja, wat is dit voor gevoel?

17 - Het kan zijn dat alle waardes op 0 zijn, dan is het goed.

Maar 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.

18 – Soms is het wel 3 keer nodig om deze oefening te doen.