



vrij van eetstoornis

Bevrijd jezelf van eetbuien & boulimia



Oefening liefde voor jezelf

- Neem de tijd en ruimte om even ongestoord alleen te zijn.
- Ga ontspannen zitten of liggen en doe je ogen dicht.
- Neem de tijd om te voelen waar je zit/licht en haal een paar minuten rustig adem.
- Ga eerst eens op je gemak in gedachten je lijf af van je tenen tot je kruin terwijl je rustig blijft ademen: langs je tenen, voeten, onderbenen, knieën, bovenbenen, buik, borst, armen, nek en hoofd.
- En ga dan eens op onderzoek naar de plek in je lijf waar jij het gevoel van "liefde voor jezelf" mist. Waar zit jouw leegte?
- Leg er één of beide handen op.
- Adem naar je handen toe en voel wat er gebeurt (als je moet huilen is dat o.k., als dat niet zo is, is dat ook o.k.)
- Voel jezelf zitten of liggen en blijf rustig ademen. Neem de tijd.
- Besef dat dit een beginpunt is. Je bent al zover gekomen in je leven zonder van jezelf te houden. Het is o.k. als het ook nog even duurt voordat je wel van jezelf houdt. Alles op z'n tijd.
- Blijf rustig ademen naar de plek en je handen die daarop liggen. Voel de warmte van je hand(en).
- Stel jezelf nu voor hoe het zou zijn als je wel van jezelf houdt en de leegte in jezelf gevuld wordt.
- Stel jezelf open voor wat er gebeurt en blijf rustig ademen naar de plek en je handen die daarop liggen. Misschien voel je opeens een bepaalde warmte op die plek, iets opborrelen, ervaar je een kleur, maar misschien is het ook iets anders. Zie maar wat er gebeurt. Het kan ook zijn dat er op dit moment niets bijzonders waarneemt, ook dat is o.k. Blijf dan gewoon rustig zitten of liggen en voel hoe je buik door je adem rustig op en neer gaat. Wat er ook komt, het is goed.
- Neem de tijd om dit door te laten werken terwijl je rustig in en uit blijft ademen.
- Beweeg als het voor jou genoeg voelt, je handen en je voeten en open je ogen.
- Doe deze oefening iedere dag een keer.
- Als je deze oefening doet voor het slapen gaan, dan hoeft je uiteraard je ogen niet meer open te doen 😊. Slaap lekker.