

אין מאכלים אסורים, רעים או מחוץ לתחום

מוצאות את עצמכן מסווגת מאכלים מסויימים כ"טובים" או "רעים"?

או משתמשות במילים כגון "אני צריכה" או "אסור לי" לאכול משהו?

- כשחושבים את המחשבות האלה תוך כדי האכילה, זה מהווה הסחת דעת, ואנו מאבדות את האפשרות להיות במודעות מלאה לאכילה.
- החשיבה הדיכוטומית של שחור ולבן נוטה לעורר בנו הרבה רגשות שאנחנו מנסות לשכך, ולעיתים באופן אירוני – עושות זאת באמצעות אוכל...

התרגיל הבא מיועד לטפל ברעיון הזה של קיטלוג או הצמדת תוויות למאכלים.

חשוב! התרגיל מנוסח באופן כללי למדי - **אם צצים לכן מחשבות או רעיונות בראש תוך כדי התרגיל, אולי התייחסות למאכלים ספציפיים, שלבו אותם בטאפינג שלכן!**

לא תאמינו איזה שחרור זה להיפרד מהתוויות האלה ולחזור שוב לקבלה של אוכל ללא רגשות שליליים כלפיו.

מי שמתעוררות בה תחושות לא נוחות מעצם הרעיון הזה שאין אוכל שהוא מחוץ לתחום (נפוץ מאוד אחרי שנים של 'מנטליות דיאטה') יכולה:

א. לשלב את התחושות האלה בטקסט הטאפינג

ב. להיעזר בתרגיל ה'חשש שאתנפל ולא אוכל להפסיק'

תרגיל טאפינג להצמדת תוויות למאכלים

בתיפוף על צד היד:

למרות שאני מוצאת את עצמי מקטלגת מזון כטוב או רע, אני מקבלת את עצמי לגמרי.
למרות שאני חושבת על אוכל כמשהו שהוא אסור או מותר אני מקבלת את עצמי לגמרי.
למרות שאני משתמשת במילים "אני צריכה" או "לא כדאי לי" אני בכל זאת מקבלת את עצמי לגמרי.

בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: אני שמה תוויות על אוכל
צד העין: זה טוב
מתחת לעין: או שזה רע
מתחת לאף: אני צריכה לאכול את זה
שקע הסנטר: אבל אני לא צריכה לאכול את זה
עצם הבריח: אני מוצאת את עצמי מצמידה תוויות לאוכל
מתחת לזרוע: זה אסור
קודקוד: או שזה מותר

תחילת הגבה: אני צריכה לאכול מאכלים מסויימים
צד העין: אני צריכה להימנע ממאכלים אחרים
מתחת לעין: אני לא רואה אוכל כנייטרלי
מתחת לאף: הוא טוב
שקע הסנטר: או שהוא רע
עצם הבריח: אוכל הוא לא נייטרלי
מתחת לזרוע: תמיד יש שם משהו
קודקוד: אבל אני פתוחה להתחיל לשנות את זה היום

נשימה עמוקה...

שאלי עצמך: מה קורה? האם התעוררה איזו תחושה גופנית? או רגש שאת רוצה להתעכב עליו?
זהי את האספקט הספציפי שבולט לך – רשמי והמשיכי בטאפינג תוך התמקדות בו.

מי שפתוחה לרעיון של התייחסות לאוכל כנייטרלי, יכולה להתייחס לנושא הזה עם משפטים כמו:

"אולי מזון יכול להיות נייטרלי"
"אולי למזון לא חייב להיות רגש מחובר אליו"
"אולי אני יכולה לשנות את זה"