

אכילה רגשית – איתור "חוויית מכוננות"

לאורך השנים אנחנו אוספות לנו רשימה של אמונות לא מודעות לגבי עצמנו ולגבי אלמנטים ומצבים שונים בחיינו.

האמונות האלה נובעות מזכרונות ספציפיים, תקריות ספציפיות וטראומות (גדולות או קטנטנות) שחווינו, אבל באותו רגע בו חוונו אותן לא ידענו כיצד לעבד את החוויה, את המידע ואת הרגשות שלנו. המוח שלנו יצר קישורים בין תחושות שהרגשנו לבין אלמנטים שהיו קיימים באותה סיטואציה, וב'תוכנה' של תת המודע שלנו נצרבו שורות קוד שמגדירות מצבים מסויימים כמסוכנים, או ככאלה שצריך להימנע מהם.

והיום, בכל פעם שמשוהו בסביבה החיצונית או אפילו במציאות הפנימית שאנחנו יוצרות בעצמנו באמצעות המחשבות שלנו, דומה מספיק למה שהוגדר כמסוכן או לא רצוי באותה שורת קוד, האמיגדלה שלנו מיד נדלקת, מפעילה תגובת fight or flight, מעלה לנו את רמת הסטרס. וזה יכול לקרות בכל רגע ביום, בלי שום תכנון או שליטה שלנו. הטריגרים הלא מודעים האלה מקפיצים אותנו ומפעילים אזעקות שגורמות לנו לאכול מבלי לדעת למה.

אנשים אחרים משתמשים במנגנוני התמודדות שונים, אכלנים רגשיים משתמשים באוכל.

התרגיל הבא נועד להתחקות אחר אותם אירועים שגרמו לרישום של אותן שורות קוד בתת המודע שלנו. אנחנו רוצות לאתר את הזיכרונות ואז לשכתב אותם, כדי שנוכל לשכתב גם את שורות הקוד שנוצרו כתוצאה מהם.

הדרך לאתר את האירועים האלה היא בהימנעות מהאכילה.

אם את רוצה לדעת מה עומד מאחורי התנהגות כלשהי, עצרי את ההתנהגות ובדקי מה עולה. מטרת ההימנעות מאכילה היא לא לחסוך את הקלוריות של האוכל, אלא לגלות מה מניע את הדחף לאכול אותו.

זה תרגיל מאוד חשוב. אני מצרפת אותו בפורמט מוקלט כ-3.mp.

שיעורי בית: הורידו את התרגיל לנייד ועשו אותו לפחות 3 פעמים במהלך השבוע הקרוב.

הכי עוצמתי זה לעשות כשהדחף תוקף, אבל אם אתן חושבות שלא תצליחו לעצור את האכילה, או שלא יהיו לכן מצבי אכילה בהן הדבר יתאפשר, תעשו אותו באופן יזום (עדיף עם אוכל אמיתי, אפשר גם מדומיין).

[תרגיל טאפינג - איתור חוויה מכוננת.3mp](#)