

הכנה לעבודת אכילה רגשית

לקראת התחלת העבודה על אכילה רגשית במפגש הבא, אני רוצה שנתחיל לחשוף את האמונות והרגשות, שבהמשך ניכנס לשורשים שלהם.

א. בתור התחלה, רשמתי כמה אמירות כלליות (נפוצות מאוד), שמתייחסות להתנהגות האכילה עצמה. בדקי כמה אמיתי מרגיש כל אחד מהמשפטים האלה ורשמי במחברת הטאפינג שלך:

1. אני מכורה לאוכל
2. יש לי אובססיה לאוכל
3. אני מכורה לסוכר
4. אני משתוקקת למתוק בלילה
5. יש לי תאבון ענק
6. אני אוכלת בסתר
7. אני זוללת בלילות
8. יש לי דחף לאכול בכל פעם שאני מריחה אוכל
9. יש לי דחף לאכול בכל פעם שני רואה אוכל

*** על כל משפט כזה שדרגת האמיתות שלו היא מעל 2, אני רוצה שתעשי טאפינג 3 פעמים ביום.**
פשוט להגיד את זה במשפט הכנה "למרות שאני... אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק" + משפטי תזכורת פשוטים, שבהם רק תחזרי על האמירה.
עשי זאת מוקדם בבוקר ומאוחר בערב, אבל לא כשאת תוך כדי התמודדות עם הדחף או ההתנהגות הזו. לא לחכות לקרייבינג.

ב. כעת, התייחסי למשפטים הבאים, שנוגעים לרגשות ולאמונות שמאחורי התנהגות האכילה:

1. אני אוכלת כשמשעמם לי
2. אני אוכלת כשאני כועסת
3. אני אוכלת כשאני בודדה
4. אני אוכלת אכילת יתר כדי להכאיב לעצמי
5. אני אוכלת כדי להתחמק מהרגשות שלי
6. אני משתמשת באוכל כדי להרגיע את עצמי
7. אני אוכלת אכילת יתר כדי להסתיר את עצמי
8. אני זוללת כי אני חושבת שאני חסרת ערך
9. אני אוכלת אכילת יתר כי אני לא אוהבת את עצמי

גם כאן, בדקי את מידת ההזדהות שלך עם המשפטים ורשמי במחברת הטאפינג שלך. אלה רק משפטים נפוצים לדוגמה. הוסיפי משפטים משלך, ככל שמתעוררים.

בשלב זה את יכולה להסתפק רק ברישום, אין צורך להתחיל בעבודה עצמאית. מה שחשוב זה להתחיל להיות מודעת ולזהות את האמונות שנמצאות בתת המודע שלך והטריגרים שמפעילים אותך. אם רשימת המשפטים שנוצרה לך במחברת הטאפינג נראית לך ארוכה, מאיימת או אכזרית – היעזרי בטאפינג כדי להפחית את התחושה הלא נעימה שמתעוררת.

(למשל: "למרות שאני מרגישה מיואשת רק מלהסתכל על הרשימה הזו, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק..." "למרות שהמילים האלה כל כך כואבות ומצערות אותי..." "למרות שאני מרגישה מוצפת...")

שתי נקודות נוספות שהן חשובות מאוד בהקשר הזה הן אשמה ושנאה-עצמית. שני הרגשות האלה מאוד שכיחים במקרים של אכילה רגשית והם מאוד לא מועילים לירידה במשקל, ודאי לא לאורך זמן.

אם מתעוררות בך תחושות כאלה, השתמשי באחד (או כל) המשפטים הבאים:

1. למרות שאני שונאת את עצמי על אכילת היתר שלי, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק
2. למרות שאני מרגישה אשמה כשאני אוכלת אכילת יתר, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק.
3. למרות שאני מרגישה אשמה על כך שאני בעודף משקל, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק.

! אם תוך כדי טאפינג על המשפטים האלה או קריאה שלהם מתעוררים בך זכרונות או מחשבות כלשהן – רשמי אותם, גם אם הם נראים לך לא קשורים. אלה החיבורים האסוציאטיביים, ה"דבק" שמחזיק את האמונות והרגשות האלה בתת המודע שלך. אלה יהיו מוקדי העבודה שלך בהמשך, כדי לרופף את אחיזה של האמונות והרגשות האלה, מה שיוביל לשינוי בהתנהגות.