

הפיתוי שבדיאטה

(הכוונה לדיאטה מגבילה, להבדיל מבחירות מזון בריאות ומזינות)

"אני מרגישה תקועה באמונה שאני צריכה לעשות איזשהו סוג של דיאטה" – כמה נכון זה מרגיש?

משפט הכנה (תיפוף על צד היד):

למרות שחלק ממני עדיין מאמין שאני חייבת לעשות דיאטה כדי לרדת במשקל, אני בוחרת לאהוב ולקבל את עצמי

למרות שיש בי חלק שעדיין נאחז באמונה שאני חייבת לעשות דיאטה כדי לרדת במשקל, אני בוחרת לאהוב ולכבד גם את החלק הזה בי, ולהכיר בכך שזה מה שאני מרגישה

למרות שיש בי חלק שעדיין תקוע ברעיון של הדיאטה, ואני ממש רוצה לשחרר אותו, כי אני יודעת שזה לא עובד, אבל תת המודע שלי או הגוף שלי עוד לא לגמרי מאמינים בזה, אני בוחרת, כמיטב יכולתי כרגע, לכבד את החלק הזה וכל חלק אחר בי

משפטי תזכורת (תיפוף על רצף הנקודות):

תחילת הגבה: אני עדיין מרגישה שאני צריכה לעשות דיאטה

צד העין: אני עדיין מרגישה מחוייבת לזה

מתחת לעין: לכל הרעיון שאני צריכה לעשות דיאטה כדי לרדת במשקל

מתחת לאף: כי זה מה שאני עושה כבר הרבה מאוד זמן

סנטר: איזשהו חלק בי כנראה מכור לדיאטות

עצם הבריוח: כי אני יודעת שזה לא עובד

מתחת לזרוע: בגלל זה נאלצתי לעשות מיליון דיאטות

קודקוד: ונכשלתי מיליון פעם

המשיכי לסבבים נוספים, מתחילת הגבה והלאה:

אבל יש בי חלק שעדיין רוצה לחזור לשם

יש בי חלק שמרגיש שפשוט עוד לא מצאתי את הדיאטה הנכונה

וברגע שאמצא אותה, הבעיות שלי ייתפרו

החלק הזה בי, שמחפש את הדיאטה שתציל אותי

החלק בי שמחפש את פתרון הקסם המידי הבא

מעניין אם עמוק בפנים, מה שבאמת קורה,

זה שאני עדיין מאשימה את עצמי על הכשלונות בדיאטה.

אני עדיין מאשימה את עצמי בכשלונות שלי.

למרות שאני יודעת שדיאטות הן גרועות ולא עובדות
יש בי עדיין איזשהו חלק שצריך להאשים את עצמי
חלק בי שמרגיש שצריך לתקן אותי
החלק בי שמרגיש כל כך לא מרוצה ממני
החלק בי שמרגיש כל כך לא סלחני כלפי עצמי
החלק בי שממש רוצה לרדת על עצמי
ולהעניש אותי באמצעות דיאטות נוספות
אני מכירה בכל זה

זה עמוק וזה מלווה אותי כבר הרבה זמן
ואני בוחרת לאהוב גם את החלק זה,
לאהוב את כל המכלול שבי, ככל יכולתי
למרות שיש בי חלק שרק רוצה לתעב את עצמי
כי זה מה שהוא מאמין שיתקן אותי
שאם אני אשנא את עצמי וארד על עצמי מספיק
ואעניש ואגביל את עצמי
אז אולי תהיה לי איזושהי שליטה

לא פלא שדיאטות לא עובדות
מעניין איך זה יהיה
לנסות גישה שונה
לסלוח לעצמי, ככל יכולתי
להיות טובה יותר אל עצמי,
חומלת יותר כלפי עצמי
לגלות יותר הבנה כלפי מה שאני מתמודדת איתו
ושיהיה לי כבוד עמוק יותר למסע שלי

כבוד עמוק למה שהיה עליי להתמודד איתו
מה שעברתי
מה שסבלתי
ולכך שאני ממשיכה לחפש ריפוי
והאמת היא שסבלתי מספיק

וסבל מיותר הוא לא דרך לריפוי
אז מה אם הייתי יכולה לשחרר את עצמי מזה?
ליותר לעצמי קצת?

להיות טובה יותר כלפי עצמי
ובמקום לחפש שוב את הדיאטה הבאה,
לקבל החלטה, החל מרגע זה,
שאני מתחילה במסע של הזנה עצמית אמיתית
עם כבוד אמיתי לעצמי
לתת לעצמי את מה שאני באמת זקוקה לו
לתת לעצמי בטחון ורשות להירפא ברמה העמוקה ביותר
ומשם, לקבל החלטות נבונות יותר בבחירות האוכל שלי

בחירות שתומכות בי,
שמשרתות את טובתי,
וגם אם אני אי פעם אעשה משהו מכל זה וגם אם לא
גם אם אני כן ארצה לפצוח באיזושהי דיאטה חדשה
גם זה בסדר
אני אוהב את עצמי,
לא משנה מה
החל מרגע זה