

טאפינג יום כיפור

שני המכשולים העיקריים, מבחינת אכילה, סביב יום כיפור הם אכילת היתר בסעודה המפסקת ובארוחת שבירת הצום.

אני ממליצה להיערך לשניהם מראש, בעזרת כמה דקות טאפינג.

הסעודה המפסקת

אצל רבים מתעוררת "מנטליות אגירה" ורעב מוגבר, מעצם המחשבה על הצום. תחושות של מניעה וחסך מתעוררות וגורמות לאכילה מופרזת, ללא קשר לרעב הפיסי. ברקע יש גם אמונה ש"זה בסדר. אני הולכת לצום, אז אני יכולה להרשות לעצמי".

את כל הרגשות והמחשבות האלה תכללו בטאפינג, עוד לפני שתשבו לאכול.

תתחילו מלשאול את עצמכן כמה נכון מרגיש לכן המשפט "אני בטוח אוכל כמויות מטורפות של אוכל בסעודה המפסקת". דרגו בין 0-10.

והתחילו עם משפט ההכנה (טאפינג באזור צד היד):

"למרות שאני יודעת שאני הולכת לאכול מלא אוכל בסעודה המפסקת, אני אוהבת ומקבלת את עצמי"

"למרות שאני יודעת שזה לא בריא לי ויכביד על הגוף שלי, יש בי חלק שרוצה לזלול בארוחה הזאת, ואני בכ"ז מקבלת ואוהבת את עצמי"

"למרות שאני רגילה תמיד להגזים בסעודה המפסקת, זה מה שכולם עושים וזה חלק מהכיף, וקרוב לוודאי שאעשה זאת גם השנה, אני מקבלת את עצמי לגמרי"

ועכשיו, משפטי התזכורת, תוך תיפוף על רצף הנקודות:

"אני הולכת לזלול כמויות בסעודה המפסקת"

"מגיע לי, אני לא אוכל כלום יום שלם אח"כ"

"יש כל כך הרבה אוכל טוב בארוחה הזאת"

"כל כך הרבה דברים שאני אוהבת"

"דברים שאולי אני לא תמיד מרשה לעצמי"

"וזאת ההזדמנות שלי, כי יש לי הצדקה מלאה"

"כולם אוכלים מלא אוכל בסעודה המפסקת"

"גם אני רוצה! אני לא רוצה להפסיד"

"אני מפחדת מהרעה של הצום"

"ואם אני אוכל המון בסעודה המפסקת, אולי זה יהיה פחות קשה"

"אמנם זה אף פעם לא עבד ככה בעבר"

"סתם הרגשתי כבדה ונפוחה אחרי האוכל, ועדיין רעבה בצום"

"אבל למה לא להיות אופטימית?"

"במיוחד שהאוכל כל כך טעים"

"זה כיף שיש הזדמנות לזלול עם תירוץ טוב"

"כולם עושים את זה"

"אני עושה מאמצים לאזן את האכילה שלי בתקופה האחרונה"

"ואכילת יתר בסעודה המפסקת לא ממש עוזרת למאמצים האלה"

"אני עדיין רוצה לאכול הרבה"

"ואני גם רוצה להרגיש נינוחה וקלילה"

"אני רוצה ליהנות מכל מה שיהיה על השולחן"

"ואני גם רוצה לכבד את הגוף שלי ולא להתעלל בו"

"מעניין איך זה ירגיש למצוא את דרך הביניים"

"מעניין איך זה ירגיש, כשאשב נינוחה בארוחה ואקשיב לרצון האמיתי של הגוף שלי"

"אני רגילה לאכול בהגזמה בסעודה המפסקת"

"ואני בוחרת לפתח הרגל חדש של כבוד לגוף שלי"

"אני עדיין רוצה להרגיש כמו כולם, להרשות לעצמי הכל"

"ואני בוחרת להרשות לעצמי ליהנות גם מאוכל וגם מתחושת איזון"

"אני מפחדת שאני אאבד שליטה ואוכל כמויות מוגזמות"

"אני בוחרת לסמוך על עצמי וסולחת לעצמי מראש אם לא אתנהג מושלם"

"אני מפחדת שאני אהיה ממש רעבה בצום"

"ואני זוכרת שזלילה בסעודה המפסקת לא באמת מונעת את זה"

נשימה עמוקה... ולשחרר

תבדקו מה התחושה עכשיו. דרגו בין 0-10 את מידת ה"אמת" של המשפט "אני בטוח אוכל כמויות מטורפות של אוכל בסעודה המפסקת". אם זה עדיין מעל 2, תעשו עוד כמה סבבים, ותכניסו את התחושות והמחשבות הספציפיות שלכן.

צום מועיל!

ארוחת שבירת הצום

כאן, הייתי ממליצה בשלב ראשון להתרכז בתחושה הפיסית של הרעב (גם כ'רגש' וגם היכן ובאיזה אופן את מרגישה את זה בגוף). פשוט לעשות טאפינג על "הרעב הזה" "אני מתה מרעב" "ההתכווצות הזו בבטן" "היובש הזה בפה" וכד' – כדי להרגיע את ה'פאניקה' שתחושת רעב מייצרת, שתורמת להתנפלות על אוכל.

בשלב שני, תחשבו על הארוחה הצפויה (תעשו את זה זמן לא רב לפנייה). אפשר שוב, כמו בסעודה המפסקת, לשאול את עצמכן כמה אמיתי המשפט שצופה שתתנפלי ותזללי, ולהשתמש במשפטים רלוונטיים מהתרגיל הקודם.

אפשר גם להתמקד בתחושת ה"מגיע לי", "סבלתי מספיק", "אני שונאת להרגיש רעבה כל כך" – תבדקו מה יותר עוצמתי ובולט אצלכן.

מי שרוצה להתעמק, יכולה להתרכז רגע בתחושה של הרעב, או של הציפייה לארוחה הקרובה, ולשאול את עצמה מה זה מזכיר לה. מתי הרגישה תחושות כאלה בעבר, ומה הזכרונות הקשורים בהן. במקרים רבים, צפים זכרונות מהילדות, ואיתם גם כל מיני אמירות של אנשים בחיינו, רגשות שהרגשנו וכד'. לכל אלה השפעה על התגובות שלנו היום -

אז תרגיל מומלץ כאן הוא פשוט לספר לעצמנו את אותו סיפור או זיכרון-ילדות, תוך כדי שאנחנו עושות טאפינג ברצף. כשמתעורר איזשהו רגש לא נוח, להתעכב עליו קצת ולהתייחס אליו ספציפית, עד שהוא נחלש. ואז להמשיך בסיפור. המטרה – להיות מסוגלת לספר את הסיפור הזה בלי שום מטען רגשי שלילי.

לאחר שסיימת עם הסיפור – חזרי לבדוק מה תחושותייך לגבי האכילה הצפויה בארוחת שבירת הצום. אם עוד יש מטען משמעותי – הורדי אותו בטאפינג 'רגיל', כמו בתרגיל הסעודה המפסקת. (הבנוס בהתייחסות לסיפורי העבר – שככל הנראה תהיה לזה השפעה חיובית על האכילה הרגשית שלך גם מעבר למקרה המוגבל של ארוחת שבירת הצום).

בהצלחה וחתימה טובה!