

## להיות לגמרי נוכחת בחוויית האכילה

הרעיון הוא להתמקד בלשחרר את כל הדברים שאולי מסיחים את דעתנו ומונעים מאיתנו לשבת ולאכול ארוחה בלי שקורה שום דבר אחר. (כן, לשבת לבד, רק את והאוכל – בלי סלולרי, בלי טלויזיה או מחשב, בלי ספר או עיתון!)

אם עצם המחשבה על זה מעוררת בך משהו – רשמי את הדברים במהלך התרגיל.

המציאות היא שלעיתים רחוקות אנשים יושבים ורק אוכלים את הארוחה שלהם (אפילו ארוחה קלה) מבלי לעשות משהו אחר (בד"כ זה: טלויזיה, רדיו, פייסבוק/אינסטגרם/טוויטר, מחשב)

גם רעיון המולטיטאסקינג שהשתלט על העולם שלנו מפריע לתהליך האכילה הזה.

מה שזה לא יהיה – זו בעצם הסחת דעת מתהליך האכילה, וזה ללא ספק מונע אכילה מודעת.

התרגיל הבא נועד לשחרר את המחסומים וההתנגדויות שלך לאכילה בלי שום הסחות, כדי שתוכלי להתחיל לתרגל אכילה מודעת.

## תרגיל טאפינג לשחרור התנגדות לאכילה ללא הסחות

חשב על הארוחה הבאה שלך. דמייני את עצמך אוכלת אותה לבד, בדממה, מבלי לעשות שום דבר מלבד לאכול, ומבלי ששום דבר אחר קורה סביבך – איך זה גורם לך להרגיש?

אם עולות מחשבות מסוג "אוי ואבוי, אני אשתעמם, אני לא אספיק כלום, אני אהיה מוצפת, אני פשוט אהיה..." – מה שזה לא יהיה – זה עומד בדרכך לפיתוח אכילה מודעת ואינטואיטיבית – ולכן אפשר וכדאי לעשות טאפינג על התחושה הזו.

### בטיפוף על צד היד:

למרות שאני לא אוהבת את הרעיון של לא לעשות משהו בזמן שאני אוכלת, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק

למרות שאני כ"כ רגילה לעשות משהו אחר בזמן שאני אוכלת, אני מקבלת את זה בעצמי באופן מלא

למרות שזר לי לשבת בדממה ורק לאכול, אני לא אוהבת את הרגשות שמתעוררים כשאני מנסה לעשות את זה, אני מקבלת את זה בעצמי

### בטיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: ההתנגדות הזו

צד העין: לאכילה בדממה

מתחת לעין: אני כל כך רגילה שדברים פועלים

מתחת לאף: אני כל כך רגילה לעשות דברים

שקע הסנטר: בזמן שאני אוכלת

עצם הבריח: זה זר לי

מתחת לזרוע: לאכול בדממה

קודקוד: ולא לעשות שום דבר אחר

תחילת הגבה: ההתנגדות שלי

צד העין: לאכילה בלבד

מתחת לעין: בלי לעשות שום דבר אחר

מתחת לאף: ההתנגדות שלי

שקע הסנטר: ההתנגדות הזו שיש בי

עצם הבריח: לאכילה בלבד

מתחת לזרוע: בלי לעשות שום דבר אחר

קודקוד: ההתנגדות שלי

תחילת הגבה: אני מרגישה לא בנוח

צד העין: אני לא אוהבת

מתחת לעין: לא לעשות שום דבר כשאני אוכלת

מתחת לאף: אני לא אוהבת את התחושות האלה

שקע הסנטר: זה גורם לי אי נוחות

עצם הבריח: אני מרגישה משועממת

מתחת לזרוע: אם אני רק אוכלת

קודקוד: התחושות הלא נוחות האלה

נשימה עמוקה פנימה...

בדקי מה התחושה כרגע. מה הכי בולט לך? במה את צריכה להתמקד בסבב הבא של טאפינג?

הדרך הכי טובה לבחון את זה היא בפעם הבאה שתאכלי. גם אם מדובר בהסרת הסחות הדעת שלך אחת אחת. תבדקי את זה צעד אחר צעד, ותעשי גם טאפינג תוך כדי האכילה אם את שמה לב שמשוה מתעורר בך, איזושהו רגש או תחושה שהיית רוצה שיהיו שונים.

**במידת האפשר, בתקופה הקרובה, תשתדלו לאכול את הארוחות שלכן לבד.**

תשאירו את הסלולרי רחוק, אל תקראו עיתון, אל תצפו בטלוויזיה.  
שבו ליד שולחן האוכל (לא ליד המחשב) ואל תחשבו על שום דבר מלבד האוכל.  
זה רק אתן והצלחת.

כשמעלימים את הסחות הדעת זה מאפשר לנו להאט את הקצב ולהתענג על האוכל.  
כשדעתכן לא מוסחת, תוכלו להבחין באיתותים של הגוף לכך שאתן שבעות, שאפשר בקלות לפספס אותם אם אנחנו עסוקות במשהו אחר ולא קשובות.