

סיבות להיאחז במשקל – אמונות מגבילות

כשמישהי אומרת שהיא שונאת את עצמה או את הגוף שלה, המחשבה, האמונה הזו לגבי עצמה - מייצרת רגש. הרגש הזה מעורר תגובת סטריס בגוף, שגורמת לאמונה להרגיש תקפה ונכונה.

בעזרת טאפינג אפשר לנטרל את הרגשות ואת תגובת הסטריס, וכך לשנות את האמונה.

כשהיא כבר לא מרגישה נכונה ואמיתית, אפשר לאמץ אמונות חדשות, שיסייעו לנו בתהליך הירידה במשקל.

1. השלימי את המשפטים הבאים:

"אני לא יכולה לרדת במשקל/ להיות רזה כי _____"

"אני רוצה לרדת במשקל אבל _____"

2. כעת עשי על התשובות שלך טאפינג: "למרות שיש לי אמונה ש _____, אני מקבלת את עצמי ואת איך שאני מרגישה ואני פתוחה לצורת חשיבה חדשה..."

3. אמונות מגבילות בתחומים הבאים מאוד שכיחים בהקשר של אכילה ומשקל.

בדקי את האמונות שלך (רשמי אותן במחברת הטאפינג שלך, והתחילי לעשות עליהן טאפינג. גם אחת ביום זו התחלה טובה!):

אמונות לגבי הגנטיקה:

"זו הגנטיקה שלי"

"יש לי חילוף חומרים איטי"

"הגוף שלי עובד נגדי"

אמונות לגבי ירידה במשקל:

"אם זה לא קשה, אני לא עושה את זה כמו שצריך"

"אני חייבת למנוע מעצמי כדי לרדת במשקל"

"אני חייבת לאכול באופן מושלם"

"אני חייבת לסבול כדי לראות תוצאות"

"אני חייבת לספור קלוריות באובססיביות"

"אני חייבת לבקר את עצמי כדי להתאפס על עצמי ולהיות בריאה יותר"

אמונות לגבי אחרים:

"הרצות האלה..."

כשאנחנו שופטים מישהו אחר, אנחנו מלמדים את תת המודע שלנו שזה לא בטוח בשבילנו שיהיה לנו את מה שלו יש, כי אז אחרים עלולים לשפוט אותנו באותה צורה.

השיפוט: "היא אולי רזה, אבל אני נחמדה!"
מה תת המודע שומע: אני יכולה להיות או רזה, או נחמדה. לא שניהם יחד.

השיפוט: "החיים שלה בטח כל כך קלים כי היא רזה"
מה תת המודע שומע: אם אהיה רזה או אהפוך את חיי לקלים יותר, אני אתפס כפחות בעלת ערך וישפטו אותי. זה לא בטוח בשבילי להיות רזה. זה לא בטוח להפוך את החיים שלי לקלים יותר.

אמונות לגבי עצמנו:

- בדקי את האופן בו את שופטת את עצמך. לעיתים קרובות מתגלות שם אמונות קשות ("מטומטמת" "חסרת שליטה" "את אף פעם לא עושה שום דבר כמו שצריך" "את לא מתמידה בשום דבר" "בחיים לא תהיי מספיק טובה")
- בדקי את השפה בה את משתמשת (האמונות שלנו מבצצות מביטויים ודפוס דיבור).
מה את אומרת לעצמך כשאת עושה טעות?
אם את מגיבה בדיבור-פנימי שלילי, הסיכוי שתקבלי עוד החלטות לא טובות גדול יותר.
- כל אירוע זלילה בודד ישמש כהוכחה לצדקת האמונה ותמשיכי בהרגלי האכילה האלה כי הם תואמים את מי שאת חושבת שאת.
אם תיפטרי מהאמונה הזו ותאמצי אמונות מעצימות לגבי עצמך, לא תרגישי צורך לשפוט את אירוע אכילת היתר הזה. במקום זה, תוכלי פשוט להתקדם אל עבר החלטה טובה יותר.

אמונות לגבי הגוף שלנו:

- הגוף כאויב, משהו שצריך להרוויח את האהבה שלנו. פגם שאנחנו לא מצליות להסתיר או לתקן, ושאינן שום אפשרות להיות מאושרות בתוכו.
- שתי האמונות הכי שכיחות בתחום זה:
- "אין מה לאהוב בגוף שלי"
- "אני לא יכולה להיות מאושרת ובאמת לחיות את חיי עד שארד במשקל"

אבל זה הפוך. בשביל ירידה במשקל ובטחון בגוף שלנו, צריך קודם לאהוב אותו. וההחלטה להתחיל ליהנות ברגע זה הופכת את הירידה במשקל לקלה יותר.

4. מצ"ב שני תרגילי טאפינג:

"הכנה לשחרור אמונות מגבילות" ו-"אין מה לאהוב בגוף שלי"
הקדישי כמה דקות כדי לבצע אותם.