

טאפינג "אני שונאת את עצמי על אכילת היתר שלי"

אמרי "אני שונאת את עצמי על אכילת היתר שלי". כמה נכון ואמיתי מרגיש לך המשפט הזה?
דרגי את מידת ה'אמת' בין 0-10.

צד היד:

למרות שאני שונאת את עצמי על אכילת היתר שלי, אני בוחרת לקבל ולאהוב את עצמי
למרות שאני שונאת את עצמי על אכילת היתר שלי, אני בוחרת לכבד ולתמוך בעצמי
למרות שאני שונאת את עצמי על אכילת היתר שלי, אני מקבלת שזה המצב שלי כרגע

על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: אני שונאת את עצמי על אכילת היתר שלי
צד העין: אני עושה את זה כל הזמן
מתחת לעין: אני יודעת שזה מזיק לי
מתחת לאף: שזה פוגע בי גם בטווח הקצר וגם בטווח הארוך
סנטר: אני מרגישה שאין לי שום שליטה
עצם הבריח: כשאני זוללת, זה כמו חוויה חוץ-גופית
מתחת לזרוע: הדחפים משתלטים עליי
קודקוד: חוסר השליטה הזה גורם לי להרגיש כל כך חלשה

תחילת הגבה: אני יודעת שאני אמורה להיות יותר חזקה
צד העין: אני יודעת שזה לא טוב לי, אבל אני ממשיכה
מתחת לעין: אני בוחרת לדעת שיש סיבה לכך שתת המודע שלי גורם לי לאכול בהגזמה
מתחת לאף: הוא מאמין שהוא עושה את מה שהכי טוב בשבילי, למרות שאני יודעת שזה לא נכון
סנטר: אכילת היתר שלי מונעת על ידי הרגשות שלי
עצם הבריח: כשארפא את הרגשות, אוכל להפסיק את אכילת היתר
מתחת לזרוע: אני סולחת לעצמי על אכילת היתר בעבר
קודקוד: זה אפשרי לי להפסיק לאכול אכילת יתר, גם אם יש בי חלק שלא מאמין שזה אפשרי.

נשימה עמוקה...

בדקי שוב כמה נכון מרגיש לך המשפט: "אני שונאת את עצמי בגלל אכילת היתר שלי". אם העוצמה עדיין
גבוהה, חזרי על התרגיל שוב ושלבי אמירות משלך, בהתאם למחשבות ולרגשות הספציפיים שלך.

אם התעורר רגש אחר (למשל, אכזבה או תסכול או יאוש)

דרגי את עוצמתו בין 0-10 ועשי כמה סבבי טאפינג על הרגש הזה, עד להקלה.
אם את לא בטוחה מה לומר, היצמדי למשפטים הכי פשוטים וחזרי עליהם שוב ושוב (למשל: "למרות שאני מאוכזבת מאכילת היתר שלי, אני מקבלת את עצמי לגמרי.... " ובמשפטי התזכורת: האכזבה הזאת מאכילת היתר שלי... האכזבה הזאת... כל האכזבה הזאת מהאכילה שלי... וכו').

אם תוך כדי הטאפינג התעוררו בך זכרונות של אירועי עבר או דברים שנאמרו לך וכד' – מצוין!
אלה רמזים לשורש האכילה הרגשית ו/או התגובות הנלוות שלך.
רשמי אותם על דף, ועשי עליהם טאפינג (עכשיו או בהמשך, לבחירתך) בשיטת "לספר את הסיפור" או "סרט הקולנוע".

את יכולה גם לעודד את הזכרונות האלה לצופ בכך שתשאלי את עצמך (תוך כדי טאפינג ותוך כדי שאת ממוקדת ברגש או המחשבה השליליים וממש מרשה לעצמך לחוות אותם):
מתי כבר הרגשתי ככה? מה זה מזכיר לי? איפה למדתי את זה?..

בהצלחה 