

תרגיל המשקל

לאורך שנים של ירידה ועליה במשקל, רבות מאיתנו איבדו אמון בגופן. בילינו שנים בנסיון להתעלם מהדחפים הטבעיים של הגוף לאכול ולחוות הנאה, ואז ייסרנו את עצמנו עם תחושות אשמה ובושה, כשנכנענו לדחפים הטבעיים האלה. עם הזמן, הגוף בתוכו אנו חיות הפך לאויב, שזומם לגרום לנו להשמין, במקום להיות משהו שאנחנו אוהבות, מכבדות ומטפלות בו.

על רקע חוסר האמון הזה בגופנו, אפשר להבין איך קרה שהעברנו את הסמכות לקבוע מה מצבנו אל המשקל. מאחר שאנחנו לא סומכות על הגוף שלנו, אנו עלולות להרגיש סטס כשאנחנו לא נשקלות, או כשהמספר שמופיע עליו הוא לא מה שקיוונו.

המשקל הוא רק מכשיר שנועד לתת לך פיסת מידע בסיסית ביותר – כמה את שוקלת ברגע נתון. זה לא שיפוט שלך ולא צפי של כמה תשקלי מחר, בשבוע הבא או בחודש הבא. מטרת תרגיל הטאפינג הזה היא להתחיל ולבסס את התפיסה הזו במוחך.

אמרי לעצמך בקול:

"אני הולכת לאפסן את המשקל במקום לא נגיש ואני לא אעלה עליו בשבועות הקרובים".

שימי לב לרגשות שמתעוררים בך. האם מתעורר לחץ? חוסר אונים? התנגדות? דרגי את עוצמת הרגש בין 0-10 והתחילי בטאפינג:

משפט הכנה – בתיפוף על נק' הקראטה:

למרות שהרשיתי למשקל למדוד את הערך שלי, אני אוהבת ומקבלת את עצמי ובוחרת להשיב את הכוח לידיי [3 פעמים]

משפטי תזכורת – בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: אני לא יכולה להפסיק לעלות על המשקל.

צד העין: הוא אומר לי איך אני צריכה להרגיש.

מתחת לעין: הוא אומר לי אם ההתנהגות שלי היתה טובה או רעה.

מתחת לאף: איבדתי אמון בעצמי,

סנטר: אז אני נותנת אמון במשקל הזה,

עצם הבריח: שיגיד לי מה מצבי.

מתחת לזרוע: אני חייבת להישקל.

קודקוד: זו הדרך היחידה שאני מכירה, לדעת אם אני בסדר.

המשיכי בטאפינג, תגידי כל מה שעולה לך בראש ואני רוצה שאפילו תגזימי את האמונות שלך לגבי המשקל.

כשעוצמת הרגש השלילי יורדת מתחת ל-5 או כשאת מרגישה שאת מסוגלת לומר את המילים האלה מבלי לחוש שהן לגמרי אמת, המשיכי לסבב של אמירות חיוביות:

תחילת הגבה: אני בוחרת לקחת את הכוח חזרה לידיים שלי.

צד העין: במקום לבדוק במשקל,

מתחת לעין: אני בודקת עם עצמי.

מתחת לאף: אני מודעת לאיך הגוף שלי מרגיש

סנטר: ואני יודעת למה הגוף שלי באמת זקוק.

עצם הבריח: 'רגועה ובטוחה' זה לא מספר שמופיע על המשקל.

מתחת לזרוע: זו מי שאני עכשיו.

קודקוד: אני בוחרת לבדוק עם עצמי, במקום במשקל.

קחי נשימה עמוקה, ובדקי שוב איך את מרגישה ומה עוצמת הרגש. במידת הצורך, המשיכי בטאפינג עד שתחושי הקלה.

*זכעת – אני מבקשת שתעלימי את המשקל עד לסוף התכנית (או לפחות ל-3 השבועות הקרובים, ואז נדון בזה שוב 😊)