

תרגיל טאפינג לאכילה איטית יותר

החשיבות של קצב האכילה ושל לאפשר לעצמנו יותר זמן ותשומת לב למה אנחנו אוכלות, היא כבר כמעט בגדר ידע כללי בימינו.

עם זאת, אנחנו עדיין מוצאות את עצמנו אוכלות מאוד מהר וזה לא משתנה, למרות כל הידע.

סיבות ותירוצים נפוצים לאכילה מהירה:

"אין לי מספיק זמן כדי לאכול יותר לאט".

"אין לי כוח לזה. כן, אני יודעת שאני אמורה לאכול יותר לאט, לקחת את הזמן ולא לעשות שום דבר אחר בזמן שאני אוכלת, אבל... את יודעת מה? אני פשוט לא מסוגלת".

"אני לעולם לא אראה את עצמי כאכלנית איטית".

ולפעמים זה קשור לבחירה של האוכל:

אם אתן מוצאות את עצמכן בוחרות במאכל לא בריא ואתן לא רוצות שאף אחד יידע מזה, אולי אכילה מהירה מאפשרת לצרוך את זה כמה שיותר מהר כדי, איכשהו, לא לספור את זה מבחינתן האישית, או אפילו כדי לעשות את זה בסתר, שאף אחד לא יהיה עד לפעולה.

בתרגיל הבא נברר מה הסיבות לכך אצלכן, אם אתן עדיין אוכלות מהר.

- מומלץ לבצע ממש לפני ארוחה, כך תוכלי לבדוק את השפעת התרגיל במהלך הארוחה.
- את יכולה גם לעשות טאפינג תוך כדי האכילה, במקרה שתתפסי את עצמך כך פועלת מתוך ההרגל הוותיק של אכילה מהירה. לטאפינג בזמן אמת יש השפעה חזקה ומהירה במיוחד, אז כדאי לנסות.
- כרגיל, שימי לב לכל מחשבה, רגש או אמונה שמתעוררים תוך כדי הטאפינג – ורשמי אותם, כדי שתוכלי להמשיך ולהתמקד בנושאים הספציפיים שלך.

[תרגיל טאפינג לאכילה איטית יותר](#)