

לחץ לירידה במשקל

התמקדי בתחושת הפאניקה או הלחץ שלך מעצם הצורך לרדת במשקל. נסי לזהות כמה בהילות, כמה לחץ יש שם ולדרג את העוצמה בין 0-10.

משפט הכנה - נק' הקראטה:

למרות שאני לא אוכל להירגע עד שאני ארד במשקל, אני מקבלת את עצמי [3X]

משפטי תזכורת - רצף הנקודות:

תחילת הגבה: הפאניקה הזו.

צד העין: הצורך להעניש את עצמי.

מתחת לעין: כל כובד המשקל של המשקל הזה.

מתחת לאף: הלחץ הזה בגוף שלי.

סנטר: הלחץ הזה שאני שמה על עצמי.

עצם הבריח: אני מרגישה צורך לבקר את עצמי,

מתחת לזרוע: לשפוט את עצמי.

קודקוד: אני לא באמת יכולה לקבל את עצמי כשאני נראית ככה.

תחילת הגבה: כל הלחץ הזה.

צד העין: קשה לחשוב על משהו אחר.

מתחת לעין: החיים שלי מרגישים כאילו הם בהמתנה.

מתחת לאף: אני לא יכולה להיות מאושרת עד שארד במשקל.

סנטר: אני לא יכולה להרגיש בטוחה בעצמי עד שארד במשקל.

עצם הבריח: אני לא יכולה ליהנות מהרגע עד שארד במשקל.

מתחת לזרוע: לא פלא שאני בלחץ מהמשקל שלי.

קודקוד: אני מאפשרת לו למנוע ממני לחיות.

תחילת הגבה: אני מרגישה שאני חייבת לבקר את עצמי,

צד העין: כדי שאני סופסוף אשתנה

מתחת לעין: אבל הגישה הזו לא הביאה לי תוצאות טובות.

מתחת לאף: בחיים לא הייתי מדברת ככה אל מישוהו שאני אוהבת.

סנטר: כל השיפוטיות והירידות העצמיות על הגוף שלי,

עצם הבריח: זה משאיר אותי תקועה.

מתחת לזרוע: המשקל הרגשי הזה שאני סוחבת יחד עם משקל הגוף...

קודקוד: אני מוכנה לשחרר את המשקל הרגשי הזה עכשיו.

תחילת הגבה: אולי המשקל הוא לא מה שעוצר בעדי.

צד העין: אני עצרתי את עצמי.

מתחת לעין: אני כבר לא ממתינה למשקל.

מתחת לאף: אני מכבדת את עצמי עכשיו.

סנטר: מהמקום הזה, הכל אפשרי.

עצם הבריח: אני בוחרת בחירות שמעצימות אותי.

מתחת לזרוע: אני יוצרת סביבה פנימית אוהבת לגוף שלי.

קודקוד: הוא היה כל כך טוב אליי, בתנאים הקשים האלה.

תחילת הגבה: אני מביעה הערכה לגוף שלי במילים אוהבות.

צד העין: תודה על כל מה שאתה עושה למעני.

מתחת לעין: אתה לא צריך להרוויח את האהבה שלי.

מתחת לאף: אני אוהבת אותך עכשיו, כפי שאתה.

סנטר: היית כל כך טוב אליי.

עצם הבריח: אני מוצאת עוד ועוד דרכים לטפל בך,

מתחת לזרוע: במילים ובפעולות טובות.

קודקוד: אני בוחרת להרגיש את האהבה שלי אליך.

תחילת הגבה: במקום לבדוק בראי,

צד העין: או במשקל,

מתחת לעין: אני בודקת עם עצמי,

מתחת לאף: ונותנת לעצמי את היחס והטיפול שמגיעים לי.

סנטר: אני בוטחת בתהליך הזה.

עצם הבריח: אני בוטחת בחיים.

מתחת לזרוע: הכל קורה כפי שאמור לקרות.

קודקוד: אני נהנית מהרגע הזה.

קחי נשימה עמוקה, ובדקי שוב איך את מרגישה ומה עוצמת הרגש השלילי? במידת הצורך,

עשי כמה סבבים נוספים ושני את המילים כך שיהיו מדוייקות עבורך. התמידי עד שתרגישי

הקלה.