

תרגיל מעגל הקרובים (לשחרור חבלה עצמית)

1. דמייני עצמך במשקל האידאלי שלך.

בחני בדמיוןך כל חלק בגופך, גוף בריא שנראה בדיוק כפי שאת רוצה שייראה. שימי לב: כיצד את הולכת? איך החזקת הגוף והיציבה שלך? מהי הבעת הפנים שלך? האם יש לך בגדים חדשים? מה עוד השתנה בחייך? עבודה? חברים? זוגיות? האם הפכת למצליחה בתחומים נוספים? מה את עושה שונה מבעבר? שימי לב, האם התעוררו בך תחושות חרדה או סטרס כלשהן, בעקבות המחשבה על השינויים הללו? (אם עד כה התבוננת בדמותך החדשה מבחוץ, היכנסי כעת אל תוך הגוף האידאלי שדמיינת והסתכלי סביבך מתוכה.)

דמייני מראה גדולה מולך, והביטי בדמותך. מלפנים, מאחור, בפרופיל...

כעת דמייני שאת נכנסת אל תוך חדר גדול, בו עומדים סביבך במעגל כל האנשים המשמעותיים בחייך. משפחה, חברים, בן זוג, קולגות וכו'. כולם מתבוננים בך, בגופך החדש. התבונני בפניהם, שימי לב לתגובות של כל אחד מהם. האם מישהו כועס? מקנא? מזלזל? מפרגן? שמח? מה הם אומרים - לך ישירות, או אחד לשני? שימי לב לרגשות המתעוררים בך. האם עוצמת החרדה או הסטרס עלתה? מה עוצמתה?

2. בתיפוף על צד היד:

למרות שיש לי סיבות ממש טובות לשמור על המשקל הזה, אני אוהבת ומקבלת את עצמי. למרות שיש בי חלק שלא רוצה לשחרר אותו, אני מקבלת את עצמי באופן מלא. למרות שיש לי כמה סיבות ממש טובות להיאחז במשקל הזה, אני מקבלת את עצמי ואת כל הפגמים שלי.

3. בתיפוף על רצף הנקודות:

יש לי סיבות ממש טובות לשמור על המשקל הזה. יש בי חלק שלא רוצה לשחרר אותו. אני לא בטוחה מה יקרה אם אאבד את המשקל הזה. אולי מישהו יכעס. החיים שלי ישתנו. אולי יקרה משהו רע. יש כל כך הרבה נעלמים. זה לא בטוח להוריד את המשקל הזה. אבל יש בי גם חלק אחר, שרוצה להיות רזה ובריא. זה מאבק תמידי.

אבל אני בכל זאת אוהבת ומקבלת את כל החלקים שלי. ואני מוצאת דרכים חדשות לשמור את עצמי בטוחה ומוגנת.

יש לי סיבות טובות להיאחז במשקל הזה.

חלק ממני ממש לא רוצה לשחרר אותו.

אני חוששת ממה שיקרה.

אני לא יודעת איך זה יהיה, להגיע למשקל היעד שלי.

כל כך הרבה דברים ישתנו.

מה אם יקרה משהו רע? מה אם מישהו ייפגע?

אני לא יודעת מי אהיה בלי המשקל הזה.

אני רגילה אליו, זה מה שאני מכירה.

אני מפחדת ממה שעלול לקרות.

מה אם אנשים יתייחסו אליי אחרת?

מה אם אגרום להם להרגיש לא בנוח?

זה לא יהיה בטוח בשבילם, אם אוריד את המשקל הזה.

הכל ישתנה.

אני פשוט יודעת שמשהו רע יקרה.

זה ממש לא בטוח לשחרר את המשקל הזה.

החלטתי להשאיר לי את הבעיה הזו.

יש לי סיבות ממש טובות להישאר במשקל הזה.

אני לא רוצה לשחרר אותו.

אני לא יודעת מי אהיה.

אני לא מתכוונת לשחרר את המשקל הזה. הוא כמו חבר ותיק.

הוא שומר עליי כל כך הרבה זמן.

יש לי כל כך הרבה סיבות טובות לשמור על המשקל העודף הזה.

אני כל כך רגילה אליו,

זה מה שאני מכירה.

אני מכבדת את הפחדים האלה שלי,

אני מכבדת את החלק הזה בתוכי.

תודה ששמרת עליי בטוחה ומוגנת כל השנים.

תודה שרצית בטובתי.

תודה שניסית לשמור על המצב הקיים.

אני משחררת אותך מתפקידך. עשית עבודה מצויינת,

ועכשיו אני מוכנה ומעוניינת לעשות שינוי.

אני לומדת דרכים חדשות לשמור על עצמי.

זה בטוח בשבילי לשחרר את הסיבות האלה.

אני מעריכה את החלק הזה בתוכי, שעשה כמיטב יכולתו.

היו לך סיבות ממש טובות,

אבל הגיע הזמן לשחרר אותן.

אני סולחת לך על כך שעצרת בעדי.

אני מוכנה לקחת את המושכות לידיי עכשיו.

אני מוכנה לאהוב ולקבל את כולי.

אני מעריכה את עצמי ואת הטבע האמיתי שלי.

אני מכבדת את התהליך שאני עושה.

אני מוצאת שלווה בתוכי.

זה מרגיש טוב לקבל את כולי.

זה בטוח בשבילי להיות רזה ובריאה.

זה בטוח בשבילי להרגיש טוב עם עצמי.

אני מאפשרת לעצמי להצליח.

אני מוקירה את כל הברכות שיש בחיי.

זה מרגיש טוב להרשות לטבע האמיתי שלי להראות את עצמו ולזהור.

... נשימה עמוקה...

חזרי למעגל ובדקי מה השתנה.

לתוצאות טובות אף יותר, כשאת מתווכחת על רצף הנקודות, השתמשי במשפטים שרשמת באופן עצמאי במחברת הטאפינג שלך בתור "הסיבות להיאחז במשקל". בדקי גם אם עוצמתן השתנתה.

המשיכי לחזור על התהליך עד שהמספרים שלך ירדו ל-2 ומטה.