

טאפינג להפחתת חרדה ודאגה

כשאנחנו משתמשות במילה 'דאגה', הרבה פעמים מצטרפות לזה תחושות גופניות וגם מחשבות. כשאנחנו אומרות שאנחנו 'מוטרדות', הרבה פעמים מה שעומד מאחורי הדברים זה איזשהו פחד או חרדה. אבל פעמים רבות, כשאנחנו דואגות או מוטרדות מאיזשהו מצב בחיים, אנחנו לא מקשרות שאולי יש שם גם פחד.

החוליה המקשרת לנושא האוכל היא העובדה שלעיתים קרובות דאגה ופחד מייצרים תחושות לא נעימות בגוף, ואז אנחנו משתמשות באוכל כאמצעי הרגעה.

אז אם נטפל ברגשות הבסיס האלה, פחד, חרדה, דאגה, גם בגוף וגם במחשבות שלנו, אפשר יהיה לנתק את הקשר הזה לאכילה או אכילת יתר.

10 דקות של טאפינג מורידות את רמת החרדה ביותר מ-60%, ולטאפינג יש גם אפקט משמעותי וארוך טווח בהפחתת פחדים ספציפים ופוביות, כך שהטכניקה מאוד יעילה לצורך הפחתה של חרדה, דאגה ופחד ושל האכילה הרגשית שנלווית אליהן.

חשבו על סיטואציה ספציפית מהזמן האחרון בה הרגשתן דאגה או הייתן מוטרדות ממשהו, או אולי יש לכן איזושהי דאגה שנכחת אצלכן כל הזמן. שימו לב האם מקושר לזה איזשהו פחד, ושימו לב גם איפה אתן מרגישות את זה בגוף.

דרגו את עוצמת הרגש בין 0-10 ורשמו.

בתיפוף על צד היד:

למרות שיש לי את כל הדאגה הזו בחיים, למרות שאני מרגישה חרדה לפעמים, אני מקבלת את עצמי באופן מלא

למרות שמצבים מסויימים ממש מפחידים אותי ואני מאוד מודאגת, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק

למרות שיש לי הרבה ממה לדאוג, ואם אני לא אדאג, מי יעשה את זה? אני אוהבת ומקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק

בתיפוף על רצף הנקודות:

1. כל הדאגה הזו בחיים שלי
2. הדברים האלה שאני חרדה לגביהם
3. המצבים האלה שגורמים לי דאגה
4. האנשים האלה שאני דואגת להם
5. הפחד הזה שאולי גם נמצא שם
6. הדאגה הזו בגוף שלי
7. החרדה הזו בבטן שלי
8. הפחד הזה בראש שלי

נשימה עמוקה...

חשבי שוב על הסיטואציה או הנושא המדאיג – איך זה מרגיש כרגע? דרגו בין 0-10.
איפה הדאגה בגוף? איך את מרגישה אותה? רשמי.

זה מועיל לשים לב איפה את מרגישה את הדאגה או הפחד בגוף, ברמה הפיזית, כי לעיתים קרובות זו דרכו של הגוף למשוך את תשומת לבך, אז אם זה בבטן או בחזה, אולי בגרון או בראש – תתמקדי בזה בטאפינג.

סבב נוסף על רצף הנקודות

1. הדאגה הזו ב..... שלי [ציני את המקום הספציפי בגוף שלך]

2. הבטן המכווצת שלי
3. התחושה הזו בחזה שלי
4. כואב לי הראש מרוב דאגה
5. אני מרגישה את זה בידיים
6. לפעמים קשה לי לבלוע
7. הדאגה הזו בכל הגוף שלי
8. החרדה הזו שממלאה כל תא בגוף שלי

נשימה עמוקה...

אם בולט לך איבר מסויים יותר מאחרים, למשל הבטן, רשמי את זה, תנו מספר לעוצמת התחושה, ועשי סבבי טאפינג נוספים בהם תתרכזי רק בתחושה הזו. שאלני את עצמך: אם היה לזה צבע, מה הוא היה? אם היתה לזה צפיפות, האם זה היה כבד או קל? האם יש לזה טמפרטורה? השתמשי במילים האלה בטאפינג ועקבי אחרי השינוי מסבב לסבב. שימוש במילים כאלה עוזר להתחיל לפרק את התחושות האלה.

הנה דוגמאות של המחשות כאלה. היי יצירתית וצרי את התיאורים הפרטיים שלך:

1. הדאגה הכבדה והמוצקה הזו בתחתית הבטן שלי

2. הסכין החדה הזו בחזה שלי

3. הדאגה הזו בגרון שלי

4. הדאגה המפרפרת הזו

5. הדאגה הכבדה הזו

6. הדאגה החמה הזו

7. הפחד המוצק הזה

8. הדאגה החמה והנוקשה הזו

אחרי שהורדנו את עוצמת התחושה השלילית לאזור 4, אנחנו יכולות גם להתחיל להכניס את ההיפך, את הרעיונות החיוביים. מה היית רוצה להרגיש, במקום חרדה או פחדת או דואגת? תתחילי לכלול גם את המילים האלה.

הנה סבב כזה לדוגמה:

1. הירידה הזו בדאגה ובפחד

2. אולי אני פתוחה לשחרר את זה

3. אולי אני מוכנה לרגיעה

4. משחררת את הדאגה

5. מחליפה אותה ברגיעה

6. מתחילה להרגיש יותר בטוחה

7. אני מתחילה לאפשר בטחון

8. הירידה הזו בדאגה ופחד, העליה הזו ברגיעה ובטחון

תשאלני את עצמך עכשיו מה מצבך. אם זו היתה סיטואציה מהזמן האחרון, איך את מרגישה לגביה עכשיו? מה עוד בולט לך?

אולי רגשות אחרים התעוררו וקיבלו ביטוי?

אם כן – חזרי למשפטי ההכנה בנקודת צד היד והתייחסי לרגשות האלה כנושאים בפני עצמם.

אם את זקוקה לכמה סבבים נוספים על הירידה בדאגה ופחד ועלייה ברגיעה – עשי עוד כמה כאלה (לא חובה הכל מיד. אם עוצמת הרגש השלילי כבר לא גבוהה, אפשר להשאיר את המשך העבודה להזדמנות מאוחרת יותר. העבודה שכבר עשית לא הולכת לאיבוד).

אבל כן חשוב שתחזרי לתרגיל הזה ותעשי טאפינג עד שתרגישי את השינוי. המשיכי עד שתגיעי לעוצמה של 0 או 1, כך שתרגישי יותר נייטרלית, יותר רגועה, ובעמדה טובה יותר לקבל החלטות מוצלחות יותר.

משפטי חרדה ודאגה נוספים:

אני לא אמורה להרגיש ככה

קל יותר לאכול, מאשר להתמודד עם הרגש הזה

האוכל הזה עוזר לי להתמודד עם התחושה הזו

אני יודעת שאני יכולה להפחית את הרגש הזה עם טאפינג, אבל לא בא לי

אני מפחדת להתמודד עם הרגשות האלה

זה נותן לי פסק זמן

האוכל הזה מרגיע אותי, ואז אני יכולה לחשוב בהגיון

מרגישה חרדה

מרגישה חרדה לגבי...

מרגישה מפוחדת

אני לא בטוחה מה לעשות בקשר לזה

אני חסרת אונים ואין לי איך לפתור או להשפיע על זה

אני חלשה

מה אם יקרה... ?

הלוואי שידעתי מה יהיו התוצאות

אני מרגישה בחילה

אני מרגישה חסרת מנוחה

אני לא יכולה להפסיק לחשוב על זה

הדאגה הזו בתוך הראש שלי

הדאגה הזו ממה שהעיניים שלי רואות

אני מודאגת שהחרדה הזו משפיעה על הגוף שלי

אני מודאגת מהרעלים שאגורים במצבורי השומן שלי

אני דואגת שאני אעלה מידה בבגדים

אני דואגת שאני רק אלך ואשמין

אני דואגת שאני לא בריאה

אני מפחדת שהאכילה שלי תלך ותחמיר

אני מודאגת מהרגלי האכילה שלי

אני חוששת שאני לעולם לא אחזור לאהוב פעילות גופנית

אני דואגת שאני לא אמשיך לעשות טאפינג על הנושא הזה

אני מודאגת מהדאגה הזו

כל החששות האלה

כל המצוקה הזו

כל החרדה הזו

כל הטרדות האלה

כל המתח הזה

כל חוסר הוודאות הזה

כל הפאניקה הזו

כל חוסר השקט הזה

אני מפחדת מהרגשות שנדחסים פנימה כשאני אוכלת

אם אני אשחרר את הרגשות האלה, אולי אחרים לא יאהבו את זה.

אני מודאגת ממה אחרים יחשבו

אני מפחדת שאף אחד לא יחשוב שאני מושכת

אני מפחדת שאף אחד לא יאהב אותי

אני מודאגת שאני מאבדת שליטה