

טאפינג לניטרול תחושות שיעמום ודחיינות

האם אי פעם מצאת את עצמך אוכלת, בעיקר מאכלים לא בריאים, רק כי את משועממת?
או אולי את דוחה את העיסוק במשהו אחר?

זו תופעה די רווחת, אבל שני המצבים האלה מונעים את ההתחברות לרעב אמיתי. אם אנחנו אוכלות בתגובה לתחושה או רגש, אז אנחנו לא באמת קשובות לצרכים הפיזיים שלנו ולאכילה בתגובה לרעב פיסי.

התחברי למחשבה הזו, שאת אוכלת משיעמום או כדי להימנע מביצוע משימה כלשהי, בין אם זה דפוס כללי בחיים שלך או שחשבת על, ודרגי את העוצמה בין 0 ל-10.

בתיפוף על צד היד:

למרות שאני מוצאת את עצמי לעיתים קרובות אוכלת רק בגלל שמשעמם לי, אני בכל זאת מקבלת את עצמי לגמרי

למרות שאני יודעת שאני משתמשת באוכל כדרך להימנע מלעשות דברים אחרים בחיים שלי, אני לגמרי אוהבת ומקבלת את עצמי

למרות שלפעמים אני מוצאת את עצמי עומדת מול המקרר עוד לפני שאני מודעת לזה, אני לגמרי אוהבת ומקבלת את עצמי

בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: אני אוכלת כשאני משועממת

צד העין: אני לא אוכלת מרעב

מתחת לעין: אני לא אוהבת את תחושת השיעמום

מתחת לאף: אז אני מוצאת את עצמי אוכלת

שקע הסנטר: אני אוכלת כשמשעמם לי

עצם הבריח: אולי אני לא אוהבת שיעמום

מתחת לזרוע: תחושת השיעמום הזו

קודקוד: מוצאת את עצמי אוכלת

נשימה עמוקה... ושימי לב מה מתעורר אצלך עכשיו. רשמי במחברת.

לפעמים אנשים מנסים להתרחק מהתחושה הזו של שיעמום בעזרת תחושה נעימה יותר, ואכילה בהחלט יכולה לספק את זה. האם זה קורה לך? האם יש לך תחושה לא נעימה של שיעמום ואז את משתמשת באוכל כתחושה נעימה יותר?

נעשה כעת סבב נוסף, תוך התמקדות בנושא הדחיינות.

תחילת הגבה: לפעמים אני מדחיינת

צד העין: ואני אוכלת כשאני מדחיינת

מתחת לעין: אולי אני מרגישה מוצפת

מתחת לאף: אני לא רוצה לעשות את מה שצריך לעשות

שקע הסנטר: אז אני מדחיינת

עצם הבריח: אני אף פעם לא מצליחה לעשות את מה שצריך לעשות

מתחת לזרוע: אין לי מוטיבציה!

קודקוד: אולי אני אוכלת כשאני מדחיינת

נשימה עמוקה...

בדקי מה התעורר בכך ומה התחושה עכשיו.

אולי הנושאים האלה של שיעמום ודחיינות מהווים **מחסומים לפרודוקטיביות או הישגים** בתחום אחר בחייך?

נעשה סבב טאפינג על הרעיונות האלה ונבדוק מה מתעורר:

תחילת הגבה: אולי השיעמום

צד העין: ואולי גם הדחיינות

מתחת לעין: חוסמים אותי

מתחת לאף: אולי יש לי חששות

שקע הסנטר: בנוגע לפרודוקטיביות

עצם הבריח: בנוגע להישגים

מתחת לזרוע: שיעמום ודחיינות

קודקוד: כל כך מוכרים לי

נשימה... תבדקי עם עצמך ותראי מה מתעורר.

חשבי על מישהו בחייך שאת מחשיבה **כאדם שלא מושפע משיעמום או לא עוסק בדחיינות** – איך היית מתארת אותו? מה את חושבת עליו? לפעמים יש לנו מחשבות שליליות לגבי האפשרות שנהיה כאלה. אנחנו עשויות להשתמש באוכל כדרך להתמודד עם זה ולהרגיע את עצמנו. מה מתעורר אצלך כשאת חושבת על להיות כזו? האם זה מציף מדי? **האם זה מרגיש רחוק מדי ובלתי מושג?**

נעשה סבב על זה, כדי לבחון את 'ההיפך' מלהיות משועממת ומדחיינת:

תחילת הגבה: מה אם הייתי אחד מהאנשים האלה

צד העין: שהם פרודוקטיביים כל הזמן?

מתחת לעין: זה מתיש אותי לגמרי

מתחת לאף: רק לחשוב על זה

שקע הסנטר: אני אצטרך להיות עם כל כך הרבה מוטיבציה

עצם הבריו: אני אצטרך כל כך הרבה אנרגיה

מתחת לזרוע: אני לא חושבת שאני מסוגלת לזה

קודקוד: אני לא חושבת שאני יכולה להיות פרודוקטיבית כל הזמן

נשימה עמוקה... ולשחרר.

בפעם הבאה שאת בבית או בעבודה ויש לך איזושהי תחושה של שיעמום, או שאת אפילו מגלה שאת עוסקת בדחיינות, תתחילי לעשות טאפינג, ותראי מה מתעורר בך.

✓ **המלצה:**

הכיני לך רשימת מטלות, מסודרות לפי דרגת קושי (החל ממאתגרת מאוד ועד לקלה), או עפ"י הזמן שדרוש לבצע אותן, ואחרי הטאפינג תבחרי משהו מהרשימה. כך, גם תפחיתי את השיעמום או הדחיינות, גם תפחיתי אכילה רגשית וגם תרגישי מועצמת ומסופקת מכך שביצעת איזו משימה שחשובה לך.

משפטים נוספים בנושא שיעמום ודחיינות

אני לא אמורה להרגיש ככה

קל יותר לאכול מאשר להתמודד עם התחושה הזו

אוכל עוזר לי להתמודד עם הרגשות האלה

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

אני מפחדת לעסוק ברגשות האלה

אני מרגישה שהחיים חולפים על פניי

אני מרגישה כל כך לא פרודוקטיבית

האכילה נותנת לי פסק זמן

האוכל נותן לי אנרגיה לעשות את הפעולה הבאה

אני יודעת שאני יכולה להשתמש בטאפינג כדי לחדש אנרגיות, אבל לא בא לי

אני יודעת שאני יכולה להיעזר בטאפינג כדי להגביר את המוטיבציה אבל לא בא לי

מרגישה משועממת

מרגישה אדישה

מרגישה אפאטית

מרגישה עייפה

מרגישה סתמיות

אין מה לעשות

הכל עולה הרבה כסף

אני לא יכולה לעשות שום דבר כייפי, כי אני צריכה להתחשב ב_____

מעניין מה יש במקרר

מעניין מה יש במזווה

מעניין מה יש לאכול

חוסר המוטיבציה הזו

אני רוצה לבצע את המשימה הזאת אבל אני פשוט לא מסוגלת

אני אעשה את זה כשאהיה ממש חייבת

המטלה הזאת קשה

המטלה הזאת משעממת

המטלה הזאת מונוטונית

המטלה הזו מעיקה

המשימה הזאת כל כך חושבה שאני חייבת לעשות אותה בצורה מושלמת

אני לא יודעת איפה להתחיל

אני אעשה את זה אחר כך

אעשה את זה אחר כך ואוכל משהו עכשיו

אני פשוט לא מסוגלת להתעסק עם זה עכשיו

אני יודעת שאני אהיה בסדר ברגע שאתחיל, אבל אני לא מסוגלת עכשיו

כל הדחיינות הזאת

דוחה את הדבר החשוב הזה

כל ההתמהמהות הזאת

אני יודעת שאני אתחרט על זה אחר כך, אבל למי אכפת

אני יודעת שאני ארגיש יותר טוב אם אעשה משהו חיובי, אבל אני לא מסוגלת

אני מבזבזת כל כך הרבה זמן בתכנון, אבל לא מגיעה לביצוע

אני אעשה את זה כשכל התנאים יסתדרו

זה מאמץ גדול מדי

אני זקוקה לקצת הנאה בחיים וזה אוכל