

טאפינג לניטרול תחושת מניעה או הפסד

תחושת חסך, או התחושה הזו שאני מפסידה – זהו רגש שעולה לעיתים קרובות כשאנחנו חושבות על לעשות דיאטה, או אפילו על שינוי הרגלי האכילה לכיוון בריא יותר.

זה מוכר במיוחד למי שעברה תהליכי דיאטה או מסע ירידה במשקל, כי בד"כ התכניות האלה מסתמכות על הרבה כוח רצון, כדי להימנע ולעצור את עצמך מלאכול מאכל מסויים. זה עלול לגרום לתחושות החסך או ההפסד האלה להתעורר ולהציף אותנו, ואלה המקרים בהם אנחנו נשברות ומוצאות את עצמנו אוכלות את המאכלים האלה שוב.

חשבי על מקרה מהתקופה האחרונה או אפילו מההווה. חשבי על להצטרך לוותר על המאכל האהוב עלייך, או משהו אחר, באופן שיאפשר לך לחוות ולהתחבר לתחושת החסך או ההפסד הזו. דרגי את עוצמת התחושה בין 0 ל-10.

בתיפוף על צד היד:

למרות שאני לא סובלת את התחושה של החסך, של הוויתור, של ההפסד, אני אוהבת ומקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק

למרות שלפעמים אני מרגישה חסך, אני נמנעת, אבל אני לא אוהבת את ההרגשה הזו, אני מקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק

למרות שאני לא אוהבת לפספס, אני לא רוצה לוותר, אני לא אוהבת להרגיש מנועה, אני אוהבת ומקבלת את עצמי באופן מלא ועמוק.

בתיפוף על רצף הנקודות:

תחילת הגבה: תחושות ההימנעות האלה

צד העין: אני יודעת איך זה מרגיש

מתחת לעין: אם אני חייבת לוותר על משהו

מתחת לאף: תחושת החסך הזו

שקע הסנטר: תחושת הפספוס

עצם הבריח: אני לא אוהבת את התחושות האלה

מתחת לזרוע: אני מנסה לברוח מהן

קודקוד: אני שונאת להרגיש חסך

נשימה עמוקה...

בדקי מה מתעורר בך עכשיו. אם עלו בך מחשבות, תחושות, זכרונות – רשמי.

אולי את מזהה כאן תחושה מוכרת שיש לך כבר זמן רב, אולי בחייך האישיים היו לך חוויות אחרות של תחושות דומות של חסך או מניעה. אולי זה גורם גם לרגשות אחרים להתעורר.

עצב, למשל, זה רגש שלעיתים מתעורר אצל אנשים, כשהם צריכים לוותר על משהו. אם זה התעורר אצלך, חזרי לתרגיל הטאפינג על **עצב ובדידות** (עשינו במפגש קודם) והשתמשי בו.

כעת נעשה סבב נוסף על רגשות של הפסד ומניעה:

תחילת הגבה: הרגשות האלה, כשאני צריכה לוותר

צד העין: התחושות האלה בגוף שלי, אם אני מפסידה

מתחת לעין: תחושות החסך האלה

מתחת לאף: אני לא אוהבת את התחושות האלה

שקע הסנטר: ואולי אני משככת אותן עם אוכל

עצם הבריח: אני לא אוהבת להרגיש אי נוחות

מתחת לזרוע: אני לא רוצה להשתמש בכוח רצון

קודקוד: אני לא אוהבת את הרגשות הלא נעימים האלה

נשימה עמוקה...

בדקי מה מצבך. האם התעוררו רגשות נוספים?

אם אלה רגשות נפרדים, עבדי עליהם באופן עצמאי, והתחילי שוב בנקודת צד היד.

האם רגשות החסך האלה מתבטאים באיזשהו מקום בגוף שלך? אם כן, זכרי לחשוב על זה כמשהו בעל איזושהי צורה או צבע או דחיסות. תוכלי להתחבר לזה ולעשות סבב טאפינג על זה.

את יכולה גם לשחרר את התחושות האלה, באמצעות מחשבה על ההיפך:

אם לא הייתי מרגישה חסך, איך הייתי רוצה להרגיש?

אפשר לעשות על זה טאפינג חלופות. משהו כמו:

תחילת הגבה: אני מרגישה חסך

צד העין: אבל אני מרגישה מסופקת [אם ההעדפה שלך היא לתחושה שונה – השתמשי בה]

מתחת לעין: אני מרגישה מנועה

מתחת לאף: אבל אני מרגישה בטוחה [אם ההעדפה שלך היא לתחושה שונה – השתמשי בה]

... המשיכי באופן עצמאי...

אולי זו תחושה זרה לך, המחשבה על כך שאיזשהו מאכל או דפוס בחיך כבר לא יהיה קיים בחיך, ושתרגישי בסדר עם זה. אפשר גם על זה לעשות טאפינג:

תחילת הגבה: אני פשוט לא יודעת איך זה יהיה

צד העין: להימנע, ולהרגיש בסדר

מתחת לעין: זה מרגיש לי כל כך זר

מתחת לאף: איך אני ארגיש?

שקע הסנטר: אם זה יהיה בסדר מצדי להימנע מזה?

עצם הבריח: מה אם אני אוכל להרגיש רגועה,

מתחת לזרוע: גם אם אבחר לא לאכול משהו?

קודקוד: אני מתחילה להיפתח לרעיון הזה

נשימה עמוקה... ובדקי איפה את נמצאת כרגע.

מה בלט לך? מה את רוצה לרשום לך במחברת ולחזור אליו?

ציני את הנושאים שנגעו בך במיוחד וגם נושאים נלווים שעלו לך, שלא הזכרנו פה.

זכרי, תחושת המניעה או החסך זו רק תחושה וזה אומר, שבעזרת טאפינג אפשר להפחית אותה, כך שתרגישי יותר רגועה, יותר נייטרלית, ותהיי במקום שיאפשר לך לעשות בחירות טובות יותר.

משפטים נוספים בנושא חסך ומניעה:

אני לא אמורה להרגיש ככה

קל יותר לאכול מאשר להתמודד עם התחושה הזו

האוכל עוזר לי להתמודד עם הרגש הזה

אני יודעת שאני יכולה להפחית את התחושה הזו עם טאפינג, אבל אני לא רוצה

אני מפחדת לעסוק ברגשות האלה

תמיד פחדתי שלא יהיה מספיק אוכל

אף פעם לא קיבלתי מנה מספיק גדולה

לא היה לנו מספיק אוכל כשהייתי ילדה

הייתי צריכה לריב עם האחים שלי כדי לקבל מספיק אוכל

כל הזכרונות האלה עדיין איתי

אני לא רוצה להפסיק לאכול

אני חייבת להמשיך לאכול או שאני ארגיש מקופחת

אף פעם אין מספיק

אף פעם לא יהיה מספיק

כל האוכל בעולם לא מספיק

תחושות החסך האלה

תחושות המניעה האלה

תחושות הקיפוח האלה

תחושות ההפסד האלה

כל השאר יכולים לקבל את האוכל הזה

אנשים רזים יכולים לאכול את המאכלים האלה

גם אני רוצה לאכול אותם

כשאני אוכלת לפי תכנית, אני מרגישה מוגבלת

כשאני אוכלת אוכל בריא אני מרגישה מוגבלת

כשאני לא יכולה לאכול _____ אני מרגישה מוגבלת

מה אם אף פעם לא תהיה לי הזדמנות לאכול את זה שוב?

חיים רק פעם אחת

החיים קצרים מדי, אני לא רוצה לפספס

כל תחושת המגבלה הזו

כל החוקים האלה

כל היסטוריית הדיאטות הזו

כשאני עושה דיאטה, אני מרגישה חסך

אני יודעת שזו לא דיאטה, אבל זה מרגיש ככה

אני אומרת שזו לא דיאטה, אבל זה כן

אני שונאת את התחושות האלה

אני לא אמורה להרגיש ככה

אני חלשה ואין לי משמעת

אם אני לא אוכלת את זה, זה מרגיש כאילו מישהו אחר שולט בי

אני אמשיך לחשוב על האוכל הזה עד שאני אוכל אותו