

שם הקטגוריה: כלים אימוניים ואסטרטגיות לחיים

טובים

כלי מס 1:

קלפים של שליטה – כלים ואסטרטגיות לאיפוק ושליטה

החלטה כי במצב "טרומ מכשיל" אני חושבת על מילה מסויימת, ומשננת אותה לעצמי, עד שחולף הדחף.

המטאפורה/מנטרה שלי: ברזל, פלדה, מלכה, פרפר וכד'. או כל מילה אחרת כמו: שמו"פ, לוקחת אחריות, משקל היעד.

לשאל: מה אני יכולה לעשות כדי להימנע מאיבוד שליטה?

תצפית ומחקר על ההתנהגות-איתור מצבים בעייתיים: מתי ובאיזה מצב אינני שולטת בעצמי, מה משותף לכל המקרים.

לחשוב מראש, ולהתכונן לקראת מצבים אלה. התכוננות למצב מכשיל עושה אותי בעלת יכולת לתכנן את התגובות שלי.

מחליטה כי אני מחליפה מחשבה שלילית למחשבה חיובית, טובה, מעצימה.

שומעת את הצלצול ומחליטה על פעולה חריגה כלשהי מיידית במקום להגיב בתגובה הלא רצויה, כגון: יציאה החוצה, לצחצח שיניים, לנקות חלונות, לסדר בגדים, לסדר נעליים, לטאטא, להתקלח וכד'

שאלות מעכבות, בעת זיהוי הדחף: מדוע אני רוצה את מה שאני רוצה? איך זה ישרת אותי? מה ארויח? מה יהיה המחיר? האם האם אני לוקחת אחריות על הפעולה/החלטה שלי? מה המחוייבות שלי? מה הדאגה שלי? מה יותר חשוב לי ממה?

נותנת לעצמי תצ'ופר על ההצלחות שלי בתחום האיפוק.

הסחת הדעת או שינוי התדר

בכל פעם שהדחף מתחיל להופיע (מתוך הבנה שרגעי הדחף חולפים), לעבור מיד לעסוק בפעילות מהנה המסיחה את הדעת, וכך להפסיק לחשוב על אוכל.

מה מעביר אותי תדר? מה משפר לי את מצב הרוח? מה אני אוהבת לעשות? ממה אני נהנית?

(מוסיקה, ריקוד, אימון, מדיטציה, מנוחה)

שיח פנימי מועיל - שליטה מול בחירה

לדוגמא: "אני בוחרת לאכול שוקולד פעמיים בשבוע" או "אני אוכל רק שוקולד ממין משובח וקוביה אחת" או "אוכל את זה מחר" וכד'. מוותרת על המחשבה שאני צריכה להיות בשליטה תמיד, אלא – מותר לי לאכול הכל, אני אבחר מתי, איך וכמה בצורה שלא פוגעת בקידום המטרה שלי.

א. שיטת המקפיא - רגע (!!!) לפני המעידה מכניסה את הפיתוי למקפיא ומכינה לעצמי סלט טעים או פרי נהדר.

שנייה אחת מפעילה שליטה עצמית – זוהי כל התורה!!!

דמיון מודרך/מדיטציה

אני מרגיעה את הגוף שלי, עוצמת עיניים ומתחילה להפעיל את הדמיון שלי:

אני מדמיינת את עצמי, כאשר התהליך הזה מסתיים בהצלחה. בפרטי פרטים איך אני נראית: לבוש, צבע הבגדים, תסרוקת, מבע הפנים, התנהלות, הרגשה...

שיטת הראייה העתידית- מרגישה את הדחף מתקרב ומיד צופה מראש את המחשבות והרגשות (כעס, בושה, חרטה) שיעלו בי מיד אחרי החטיפה, זוכרת את כל המשפטים שאני אומרת לעצמי אחרי. מרגישה מראש את התסכול שאחרי, מרגישה את הכעס העתידי, את החרטה והמצוקה. כך עוצרת את האוטומט!!!

ערבול: מצמידה סבל להנאה וכך שוברת את האוטומט. מדמיינת כי הפיתוי הוא מרגרינה הנמסה לך על הלשון, או בצק המתנפח בבטן עד כדי בטן הריונית שאני שונאת.

מדמיינת שהעוגה ירוקה. מדמיינת שהפיצה נצמדת ישר לבטן ולירכיים באופן מידי.

רואה את הירכיים מביטות בי מהגלידה, רואה אותי מיד עם 10 קג נוספים...

ולא מתחילה!!!

רושמת על פתק: כמה ואיך מפריע לי עודף המשקל?
אותן מגרעות שאני מוכנה לעשות הכל כדי להשתחרר מהן. (ירכיים שמנות, סנטר כפול, כרס תפוחה, המבוכה מול המראה, תחושת הגועל שאחרי הזלילה, תחושת נחיתות חברתית, הופעה מגושמת, צרבת, קושי לעלות במדרגות, המחשבה על הבגד האהוב שלא נסגר או ההרגשה הגופנית המשופרת, הבריאות, מחמאות, בגדים יפים, בטן שטוחה, גוף יפה יותר, פנים רזות, מצב רוח טוב, דימוי עצמי חיובי, בטחון עצמי וחברתי) ושולפת את הפתק בכל עת שאני חושבת או חשופה על אוכל.

שיטת 5 הדקות: כלל המשחק: אסור לי לעולם לאכול מיידי עם החשיפה לגירוי. אני מתחייבת להשהות את פעולת האכילה למשך 5 דקות, במהלכן, אעבד את הנתונים ואגיע להחלטה. כך אני מתאמנת על איפוק ושוברת את האוטומט.

בזמן השהייה:

אני שולפת את הפתק או שואלת שאלות מעכבות.
נזכרת באתגר של היותי מלכה ואדון לעצמי מחליטה לאכול אחר כך, בארוחה הבאה, מחר.
אומרת לעצמי מראש שלא אוכל להפסיק ומקבלת החלטה בוגרת לא להתחיל.

יציאה לאימון או יציאה מהבית בכל פעם ששומעת את השדון במדרגות.

הקשבה לגוף:

רעב אמיתי – בודקת כמה אני רעבה 0-2. אוכלת בהתאם. 2-רעב קל-ארוחת פרי. 1-רעב בינוני-ארוחה מרכזית. מכינה את הארוחה, בעיקר הירקות, מבעוד מועד, על מנת למנוע התנפלות.

הקשבה לגוף:

אם איני בטוח כמה אני רעבה – שותה כוס מים. אולי הייתי צמאה? אם עברו פחות מ-3 שעות מאז הארוחה האחרונה, סביר להניח שאין מדובר ברעב פיזי. עוצמת את עיני ומקשיבה רק לגופי, מנסה להתעלם מגירויים מזוייפים: מראה אוכל, ריח, אנשים, חשקים, מתח, עייפות וכד'. נעזרת בשעון במקרה הצורך.

מה עושים עם הרעב הרגשי? מבטיחה
לעצמי לאכול מה שמתחשק, רק בעוד 20 דקות, שותה חם, מסיחה את דעתי (מתוך רשימת הפעילויות שעל המקרר), שואלת את עצמך מהו הצורך האמיתי שלי – אולי אמצא שזהו רעב למשהו אחר...

הקשבה לגוף:
שובע- אוכלת לאט. בישיבה. מרגישה את הנינוחות מתקרבת. לא נותנת לאוכל לסמם את התחושות. אולי כבר אכלתי מספיק? הגעתי לשובע קל? אפשר לעצור. אפשר עוד 3 ביסים ודי. (הקיבה היא בגודל אגרוף!!)
מתאמנת להשאיר בצלחת- אם אף פעם זה לא קורה, סימן שאני לא מקשיבה לתחושת השובע.
מתרגלת רק לאכול! לא עם ספר, טלוויזיה או מחשב.

"מתחשק לי"? אוכלת מה שמתחשק תוך הקשבה לרעב הפנימי ולא לגירויים חיצוניים, במידה שאינה מעכבת את התהליך. מתכננת מראש את שתי היציאות מהמגרש וגם ממשיכה לרדת במשקל.

מחליטה לשובר דפוס ו/או להיפרד:
מפסיקה לעשות דבר מה שמפעיל התניה, או נפרדת מהמאכלים המפעילים שלי.

תכנות המוח:

האכילה המגרשית והשליטה – הם העונג הצרוף שלי.
הכניעה לפיתוי היא הכאב שלי ושודדת האושר שלי.

החלטה והכנעה:

שומעת את השדון במדרגות, סוגרת את הדלת ומרגיעה את עצמי:
מוסיקה מרגיעה, רגליים למעלה, כוס מים קרים או כוס שתיה מרגיעה.
הרפיה, מחשבות טובות, 3 נשימות וחיוך.
לא מתחילה!!
אני מלכה!

קלפים של שליטה

הימנעות מחשיפה – מוציאה את המאכל מסל הקניות, מקפידה על איזור מגורים בטוח.

במקומות ציבוריים – שקוף!!!
קמה מהמקום, מזיזה את הצלחת, מניחה מפית על המאכל או מעלימה את האוכל או את עצמי בדרך כלשהי.

משיכה בגומייה שלוש פעמים, עד שאחוש את הכאב ואזכור את המחיר.

10, 10, 10

אני חשופה לפיתוי, או הדחף מגיע, מיד שואלת את עצמי:

1. איפה אהיה בעוד 10 דקות?
2. איפה אהיה בעוד 10 חודשים?
3. איפה אהיה בעוד 10 שנים?

מתאהבת בעצמי מחדש ועד השמים, ולכן מגיע לי הטוב ביותר.

השדון במדרגות:

מתאהבת מחדש בגופי היקר, מתלבשת צמוד, מרגישה אותו, דואגת לו, עושה רק מה שטוב לו. מעכשיו - ממוקדת גוף ולא אוכל.

אני בוחרת מיד בכל פעולה שמעבירה אותי לתדר חיובי: סרט, אמבטיה, למידה, קריאת עיתון, סיוע למישהו, סיפור או משחק עם הילד, חיבוק ארוך, מחשבה חיובית, דיבור עצמי, להתקשר לחברה, כתיבה, קניות...

המחיר!!! סיפור האימה שלי!!! לא שוכחת לרגע.

מגרשית ברמת הזהות, אוכלת מאוזן בשעות קבועות

זוית ראייה חדשה: מהיום "בא לי משהו טעים" – היא מחשבה ולא פקודה.

פרידה מהמאכלים המפעילים שלי, ובשמחה!!
אופס – נגמרו התקפי האכילה. איזה כיף (:)

"בא לי?" רגע! - האם אני רעבה באמת?
הקשבה בלתי פוסקת לאיתותי הגוף, ולמנגנון הרעב והשובע האמיתיים.
אני אוכלת רק כאשר אני רעבה באמת!
החשקים יכולים לבוא כל הזמן, אבל אני רעבה באמת 3 פעמים ביום!

יצירת התלהבות, תשוקה והתרגשות מכיבוש החלום שלי.
התמקדות שמחה במטרה המדהימה!!
השמחה מהתהליך היא השליטה שלי!

עקביות בהשקעת האוכל וארגונו:

סלט חונה

חזות עוף/דג בפריזר

אורז מלא קבוע

קופסאות קטניות בפריזר

שקיות ירק קפוא קבועים

אוכל ליום העבודה עד סופו

מציאת חלופות מגרשיות

יציאה מאיזור המטבח בסיום ארוחת הערב.

החלטה על חלוקת כל המזון היומי שלח ל3 ארוחות בלבד.

אם אהיה רעבה לפני הזמן, ארגיש ואקח פרי.

פתק על המקרר:

5 סיבות למה לא לאכול ו5 סיבות למה כן לאכול...

מטפחת ומעצימה את תחושת האושר והסיפוק שלי בחיים ומערכות היחסים שלי.

מסיימת את מעגל ההרס והרחמים העצמיים.

ממלא את התפקיד החשוב שלי – לשמח את עצמי כל הזמן!