

איך אני מתמודד/ת ומה אני עושה כשקשה לי?

התמודדות מול הקושי - פיתוח היכולת לעמוד מול קושי מבלי לצאת מאיזון

כמה כלים שעשויים לעזור לכם:

1. יש לקבל קיומו של הקושי, אי הנוחות והתסכול בחיים, ולחוות אותם מבלי "להתרגש" מהם. שימו לב, שיש לנו התנגדות פנימית לקיומם.
2. פיתוח התשוקה והכמיהה להיות אדון לעצמי. כלומר, לנהוג בהתאם למה שנראה נכון ולא בהתאם לדחף הרגעי או הנטייה הטבעית. תשוקה זו תביא למוטיבציה לפתח כישורים, יכולות וכוחות להיות הקברניט של הספינה שלי. אדון לעצמי – בעל אוטונומיה, משמעות, להיות בוגר, לוקח אחריות, להבין כי אני הגורם לכל מה שמתרחש בחיי. אין הכוונה כאן להיות "רודן כלפי עצמי", ביקורתי ואוסר ללא הרף.
3. תרגול בחירות נכונות ממקום של לקיחת אחריות גם כשקשה. חוסן נפשי – זה לא היכולת לסבול הרבה, אלא הכוח לפעול ולעשות למרות הקושי. בחירות נכונות מפתחות חוסן נפשי. אכילה רגשית מונעת התפתחות של חוסן נפשי. ההרגשה הטובה המתלווית לבחירות הנכונות, עוצמתית יותר מהתשוקה הרגעית. ככל שנבחר בחירות נכונות, כך נפתח חוסן נפשי.
4. זכרו את הבחירה שלכם, שהובילה מצבים של קושי. כנראה הקושי הוא הכרחי וחלק מהתהליך.
5. סבלנות ואורך רוח, נשימות, חיוך, הזדקפות – הם חלק מפיתוח חוסן נפשי.
6. התמקדות בעשיית הנדרש, בצורה הטובה ביותר, בלי התנגדות ובמינימום מאמץ.
7. חיזוק האמונה – אני יכול, אני חזק מספיק לעשות זאת, גם מבלי להזדקק למישהו חיצוני שיתמוך בי. אם קיימת אמונה שמאכל חיוני להתמודדות, משמע שאכן הכרחי, ולא ניתן להתגבר על הקושי בדרך אחרת. אמונה שניתן להתמודד ללא

אוכל – הכרחית. זוהי אמונה הבוראת מציאות, והיא חיונית שיכולת אפשרית כזו תוכל להתממש.

8. גישה חיובית כלפי הקושי כאתגר, ואימוץ גישה לפיה אנחנו אוהבים אתגרים!!

9. הצבה של גבולות וכללים ברורים, שמונעים את הצורך להחליט כל פעם מחדש, כך מפחיתים את ההתנגדות. חשיבה בלתי פוסקת על הרווחים, גם היא מפחיתה את ההתנגדות וכדאי שתגרום להתלהבות.

10. התמקדות בלתי פוסקת ברווחים שאקבל לאחר שאתמודד.

מבוסס על ספרו של רואי הניג "בעקבות התשוקה לאוכל".