

חופש מאכל

לאכול מה שאוהבים ללא רגשות אשמה,
לרזות ולהישאר במשקל יציב באופן טבעי

1

אופירה שאול

© אופירה שאול
freedomfromfood.co.il

לרכישת הספר בגרסה מודפסת או דיגיטלית

חופש מאוכל

אופירה שאול

עריכה לשונית: חוה לוסטיג-מלימובקה
עיצוב גרפי ועימוד: יעל רשף
עיצוב עטיפה: לידור גרינברג

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני ולרבות צילום, הקלטה, אינטרנט ודואר אלקטרוני, כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מאופירה שאול, המחברת

בלוגרים ועיתונאים מוזמנים בשמחה לצטט מהספר, תוך מתן קרדיט מלא למחברת. תודה.
ליצירת קשר - info@freedomfromfood.co.il

כל השמות בספר בדויים. כל קשר בין השמות המוזכרים לבין שמות של בוגרות 'חופש מאוכל' מקרי בהחלט

© כל הזכויות שמורות לאופירה שאול

מהדורה ראשונה, נדפס בישראל תשע"ח / 2017 - Printed in Israel

חופש מאוכל

לאכול מה שאוהבים ללא רגשות אשמה,
לרזות ולהישאר במשקל יציב באופן טבעי

אופירה שאול

הספר נכתב לפי מיטב הבנתה וניסיונה של המחברת. כל הכתוב אינו מהווה תחליף לחוות דעת מקצועית, לאבחון או לטיפול. לכל אדם מורכבויות ורגישויות הייחודיים לו ולכן אי אפשר להבטיח שהמידע המובא כאן מתאים למצב ספציפי. אין כל התחייבות לתוצאות פיזיות, רגשיות או מחשבתיות כתוצאה משימוש בכלים המוצעים בספר זה. התוצאות תלויות בהחלטה ובפעולות שכל אחד בוחר לנקוט ובנסיבות חייו, והאחריות על יישום העצות שבספר זה מוטלת על הקורא בלבד! אדם הסובל מבעיה בריאותית כלשהי, אדם הנוטל תרופות מרשם, ילד, אישה הרה או אישה מניקה – מחובתכם להיוועץ ברופא. בכל מצב חירום עליך להיוועץ בשירותי ההצלה המוסמכים באופן מיידי. המחברת והוצאת מדיה 10 לא ישאו באחריות כלשהי, משפטית או אחרת, לנזקים כלשהם, בין ישירים ובין עקיפים, שנטען כי נגרמו לכל אדם או גוף, בעקבות המידע שבספר זה. כל טעות שנפלה בספר זה, מקורה בתום לב.

תוכן עניינים

7 ע'	הקדמה.....
10 ע'	השיעבוד לרזון.....
25 ע'	הכל מתחיל בראש.....
35 ע'	למה דיאטות לא עובדות.....
43 ע'	אנחנו פונים לאוכל מסיבות מוצדקות.....
47 ע'	שינוי מתוך אהבה וקבלה.....
49 ע'	לאפשר לגוף להרזות את עצמו.....
79 ע'	למה את רעבה?.....
93 ע'	את אוכלת כמו שאת חיה, וחיה כמו שאת אוכלת.....
99 ע'	לאכול מה שאוהבים, לרזות ולהישאר במשקל הרצוי.....
129 ע'	האכילה – תענוג והנאה?.....
139 ע'	רעב ושובע ומה שביניהם.....
163 ע'	הרישיון לאכול.....
183 ע'	מתחילים לרזות מהראש.....
197 ע'	שפת החשיבה המרזה.....
201 ע'	ממאבק - לחופש: שלבים בדרך.....
206 ע'	אתן מדברות – קולות מהשטח.....
209 ע'	להיות שלמה, לא מושלמת.....
211 ע'	נספחים.....
215 ע'	תודות.....
217 ע'	לאן ממשיכים מכאן.....

הקדמה

ב־1985 הייתי בת שלושים ושלוש, מאחוריי היו עשרים שנות מאבק במשקל ובאכילה שלי, וחלמתי...

חלמתי להיות רזה – ולהישאר רזה. כך, ללא מאמץ. השתוקקתי לקסם שיאפשר לי לאכול רק כש'צריך', לאכול את מה שאני הכי אוהבת ואת מה שטוב לי, בלי התעסקות יתר, בלי מאבק ובלי רגשות אשמה. ייחלתי לקסם שיאפשר לגוף שלי לרזות ולהישאר תמיד במשקלו הטבעי והרצוי – ולא משנה מה אבחר לאכול. ועוד בקשה קטנה הייתה לי: שכל הבגדים בארון שלי יהיו באותה מידה, יהלמו אותי ויתאימו לגוף שלי.

נשמע כמו חלום? נשמע טוב מכדי להיות אמיתי?

ובכן, החלום – שאולי קשה להאמין בו – הוא אפשרי! אפשר להגשים אותו! אם אני הגשמתי אותו, כל אחד יכול!

7

כך נולדה שיטת 'חופש מאוכל' וזהו כוחה. וכך נולד הספר הזה. תכלית הספר היא לאפשר לך להגשים את אותו חלום – להגיע ל'חופש מאוכל', צעד אחר צעד, ולעשות זאת בהנאה, בטבעיות ובמהירות האפשרית.

את ניצבת בפתחה של חוויה מרתקת, מיוחדת במינה, ואני מברכת אותך על כך ומתרגשת בשבילך. מי כמוני יודעת שנדרש אומץ כדי לצאת לדרך חדשה, שונה כל כך מזאת שאת מכירה, שונה מהדרך המקובלת. ובעוד זמן לא רב אוכל ומשקל לא יהיו עוד מאבק תמידי, לא יהיו נושא מרכזי וטעון רגשית בחייך.

אם את נמצאת היום במקום שבו הייתי אני פעם, אני מניחה שכבר התנסית בכמה דיאטות, ואולי אפילו בכל דיאטה אפשרית. ואולי גם את מנסה להוריד את אותם עשרה, עשרים או שלושים קילו כבר עשרים שנה, ועדיין נלחמת באכילה שלך. ואם הצלחת לרזות בעזרת דיאטה, בטח השקעת – ואולי את עדיין משקיעה – אנרגיה ומאמצים רבים מאוד. אבל שאלת השאלות היא: כמה זמן את מצליחה לשמור על משקל היעד שלך?

© אופירה שאול

freedomfromfood.co.il

לרכישת הספר בגרסה מודפסת או דיגיטלית

אני מעריכה שיש שתי אפשרויות:

1. שעלית בחזרה למשקל הקודם שלך או אפילו יותר;

2. שהצלחת להישאר במשקל היעד שלך. במקרה זה הכיף הוא גדול, ללא ספק. אך האם אינך נמצאת עוד במאבק עם האוכל והמשקל, ולו רק מהפחד להשמין בחזרה? אם לומר את האמת, הלוואי שספר כמו זה היה נקרה בדרכי כבר בשנים הראשונות שבהן סבלתי כל כך מבעיית המשקל והאכילה שלי. אני שמחה לראות שעם השנים מתעניינים בדרך הזו לא רק אנשים שמאחוריהם כבר שלושים או ארבעים שנות מאבק במשקל, אלא גם צעירים שנאבקים במשקל שלהם 'רק' עשר או עשרים שנה, ולכל אחד מהם יש סיכוי אמיתי לחיות בחופש כשכל החיים עדיין לפניהם. זו מהות ההגשמה בשבילי.

החלטתי לכתוב את הספר כי אני יודעת כמה הוא חשוב ומשנה חיים. נמצאים בו הרבה מהרעיונות והכלים שהשתמשתי בהם כדי לצאת 'לחופש מאוכל' ב-1985, כשהתחלתי את התהליך ששינה את חיי מן הקצה אל הקצה.

אני חופשייה. אוכל ומשקל כבר אינם נושא למאבק בחיי, ואכילה יומיומית לפי צורכי הגוף שלי אינה דורשת ממני כל מאמץ.

ומה עם המשקל שלי? ובכן, הוא נמוך ויציב כבר שנים ארוכות ואינו מושפע ממה שאני אוכלת, גם אם אני אוכלת יותר מדי פה ושם. לפעמים אני מתקשה להאמין שאני חיה את החלום שחלמתי אז, בגיל שלושים ושלוש. אין לי ספק שתרגול השיטה וההתמדה בה ישנו את חיך ויובילו לתוצאות יוצאות דופן באכילה שלך, במשקל ובכל תחומי החיים.

הספר יעניק לך תובנות, כלים ודרך. השימוש בשיטה יאפשר לך להשתחרר ממעגל הדיאטות ומן האכילה הרגשית, ותחוויו סוף־סוף חיים של חופש, שבעיית המשקל אינה מאפילה עליהם עוד. מניסיוני ומניסיון של נשים רבות שליוויתי ושאני מלווה לאורך השנים, אני יודעת שבכוחו של הספר הזה להשפיע על חיך ולשנות אותם מן הקצה

© אופירה שאול

freedomfromfood.co.il

[לרכישת הספר בגרסה מודפסת או דיגיטלית](#)

אל הקצה. ישנם החיים שלפני 'חופש מאוכל', וישנם החיים שאחרי. ומאחר שהדרך מעודדת הקשבה לעצמך ולצרכים שלך, היא מתאימה לכל אדם – כדי להשתמש בה ולקבל השראה וכלים, כדי להשיג את התוצאות הרצויות לו ולהגשים את חלומותיו.

אני מזמינה אותך לצלול לתוך הספר ולהשתמש בו; לקרוא שוב ושוב את הפרקים הרלוונטיים לך כדי ללמוד, לתרגל וליישם, עד שתשיגי חופש מלא – בהתנהלותך עם האוכל, עם המשקל ועם הגוף שלך, ועם כל תחום חיים שמעניין אותך.

נדרשת פתיחות מסוימת לרעיונות ולנקודות המבט החדשות. כולנו מצוידים בידע ובניסיון, לצד אמונות ודפוסים של שנים. חלק מהידע שברשותך עדיין חשוב ורלוונטי, אך עם זאת חשוב לקרוא את הספר בפתיחות ובגמישות מרבית.

מומלץ לבצע את התרגילים המוצעים על-פי ההנחיות. באחדים מהם כתיבה היא כלי חשוב ויעיל להטמעה וליישום. חשיבה על התרגילים ללא כתיבה אינה יעילה באותה מידה; כדי להשיג את התוצאות הרצויות לך ולצעוד לעבר החופש שלך, מומלץ שתקדישי את הזמן הנדרש ליישום התרגילים, לכתיבה ולסיכום התובנות שלך. בעזרת היישום העקבי תסגלי לעצמך הרגלים חדשים שיהפכו עם הזמן לטבע שני בהתנהלותך ולא ידרשו ממך כל מאמץ. התובנות שאנחנו מגיעים אליהן בעצמנו הן החשובות ביותר – הן שיסייעו בידנו ליישם את השיטה ולהפוך את הדרך לשלנו לכל החיים.

אני מאחלת לך מסע מופלא ומרתק.

אין לי ספק שהספר הזה ישנה את חיךך!

השעבוד לרזון

אני יודעת בדיוק מה עובר עלייך. אני מכירה מקרוב את ה'יריון' במשקל ואת חוסר השליטה באכילה. רק מי שהיה בשני צדי המתרס – הכאוס והחופש – יכול להבין במה מדובר. לכן אני מאמינה שהדרך שבעזרתה הצלחתי אני להשתחרר ממעגל הדיאטות וספירת הקלוריות, שבזכותה אני אוכלת מה שאני אוהבת ונשארת במשקל הטבעי שלי כל כך הרבה שנים – היא הדרך שתשחרר גם אותך.

מה היה קורה אילו...

קשה לי לחשוב מה היה קורה אילו הייתי עדיין על רכבת ההרים המפחידה הזאת של עולם הדיאטות, שקועה באובססיה מתמשכת, כשמצב הרוח היומי שלי מושפע ישירות ממה שאכלתי או שלא אכלתי ומכמה אני שוקלת. עליתי על הרכבת הזאת בגיל שלוש-עשרה. לפני כן לא חשבתי על אוכל ועל המשקל שלי; הם לא העסיקו אותי. הייתי ילדה רזה למרות הגנטיקה השמנה במשפחה שלי – אחות ואימא שנאבקו במשקל ועשו אין-ספור דיאטות. אני הייתי 'בת המזל', הילדה הרזה במשפחה. כשיום אחד בדרך לבריכה העירה לי חברה ש'יש לי בטן', הגבתי בהפתעה מוחלטת. הרגשתי כאב עמוק ובושה לנוכח הגילוי שאני כבר לא הילדה הרזה שהייתי. זה היה אירוע מכונן. התייחסתי לזה במלוא הרצינות, ומיד התגייסתי לעשות את 'מה שצריך', מה שחשבתי שיוכל למנוע ממני להשמין עוד.

הייתי רזה כשהעירו לי שהשמנתי; התמונות אינן משקרות. ייתכן שהתעגלתי מעט באותה תקופה, דבר שהוא נורמלי לגמרי לנערות בגיל ההתבגרות. אבל באותו יום נפל הפור. התחלתי לחשוב אחרת, להתנהל אחרת, להרגיש אחרת – זו הייתה יריית הפתיחה לאובססיה רבת שנים לאוכל ולמשקל. אם לפני כן אכלתי מה שהתחשק לי, הרי שמאותו יום ואילך נהגתי בכובד ראש באוכל שנכנס לפה ולגוף שלי. התנהלתי מתוך פחד: פחדתי להשמין ולחלוק את הגורל המר – כך נראה לי – עם אחותי ואמי. מילדה רזה שאוכלת באופן טבעי לפי צורכי הגוף שלה, הייתי לילדה עם 'ראש שמן',

שמבלה כל רגע במחשבות על המשקל, על מה כדאי לאכול ועל המראה החיצוני שלה. התחלתי עם הדיאטות, זה מה שידעתי. בדיעבד אני יודעת שהדיאטות הן שהיו הכר הפורה להתפתחות המואצת של בעיות האכילה והמשקל שלי. התוצאה הייתה לעתים קרובות אכילה ללא שליטה, בולמוסים ואכילה מופרזת, שהלכו והחמירו, ועם הזמן הגעתי גם לשימוש במשלשלים כדי לאזן את המשקל.

המשקל שלי עלה וירד כמו יו"ו – עשרים קילו למעלה ולמטה. כשהמשקל היה גבוה, הייתי אומללה ומיואשת; כשרזיתי, הייתי בעננים. אבל גם כשהצלחתי בדיאטה והייתי רזה, כמו שאני היום, עדיין לא יכולתי להרפות ולהיות רגועה. המשכתי לפחד מאוכל. פחדתי להשמין בחזרה. המאבק היה נוכח בכל רגע – לא היה משקל שהרגשתי בו מספיק רזה או מרוצה.

במבט לאחור אני יכולה להבחין בקשר ההדוק בין הקשיים הרגשיים שהייתי נתונה בהם לבין תקופות ההשמנה שלי. כך, למשל, התאפיינו רוב שנותיי בתיכון בתקופות של זלילות והשמנה – בהתאם למצבי רוח משתנים של נערה שמנסה למצוא את מקומה בין בני גילה, כשהדימוי העצמי והביטחון העצמי שלה נמוכים והולכים ומידרדרים. עם סיום התיכון רזיתי. בתחילת השירות הצבאי השמנתי באופן יוצא דופן, ואחרי כמה חודשים של הסתגלות שוב רזיתי, וכן הלאה.

הייתי בת עשרים ושתיים – אישה צעירה שהעמיד שלה לא ברור, שמתנחמת באוכל ומשמנה – כשנפתחה בפניי ההזדמנות לנסוע לביקור בארצות הברית. לימים הביא הביקור ההוא להשתקעותי במדינה לשנים ארוכות. המעבר, ההתרגשות והשינויים יצרו חוויה שחוויתי פעם או פעמיים בתוך הכאוס הזה: אלו היו כמה ימים או שבועות של הפוגה, שבהם נדמה היה לי שהנה, נרפאתי מאכילת היתר. באותם ימים אחדים הייתי אוכלת 'נורמלי', 'שומרתי' בקלות או עושה דיאטה מתונה – והצליח לי. אך האופוריה נמשכה תמיד זמן קצר בלבד, כי בכל פעם היה אירוע רגשי מטלטל מחזיר אותי לדכדוך, לאכילה ללא שליטה, להשמנה ולהלקאה העצמית. הייתי מבלה מול המראה, מסתכלת על עצמי – על הבטן, על הסנטר הכפול, על הירכיים – ואומרת

לעצמי שאני נראית נורא, שאני חייבת לרחות, שהחיים שלי לא שווים כלום אם כך אני נראית. הרגשתי בודדה וחסרת ביטחון, לא חשבתי שיש לי סיכוי להיות בזוגיות. כל דייט או קשר שהתחילו נגמרו מהר מאוד; התהייה 'מה הוא בעצם מוצא בי?' לא הותירה שום סיכוי למימוש. סבלתי גם מבעיות בריאות, וחוויתי תקופות ארוכות של דיכאון. העתיד שלי לא נראה טוב בכלל! חיפשתי נואשות איך לצאת מהמלכוד הזה.

למזלי, גיליתי את המסלול להתפתחות אישית שעתידי היה לעזור לי מאוד להתקדם בתחומים משמעותיים בחיי. כך, לראשונה, ביררתי עם עצמי מה יש לי בחיי שאני לא רוצה, מה אין לי שאני כן רוצה, ומה אני יכולה לעשות כדי לשנות את המצב. גיליתי בי כוחות חבויים. חזרתי ללמוד ופצחתי בקריירה חדשה. בחרתי מחדש סביבת חיים מתאימה. התחלתי לפתח קשרים ומערכות יחסים משמעותיות, חוויתי ריגושים ועניין. אך להפתעתי ולצערי, למרות השינויים המבורכים שחוללתי בחיי, המאבק שלי עם האוכל והמשקל נשאר בעינו.

המשכתי לחפש

כשפגשתי לראשונה את גישת 'האכילה הבריאה', התלהבתי ממנה כמו מכל דיאטה חדשה שנקרתה בדרכי והבטיחה תוצאות מהירות. אבל מהר מאוד הבנתי שהמודעות שפיתחתי לאוכל בריא, ולצדה חוסר השליטה על האכילה, יוצרים אצלי גלים של בולמוסי אכילה – התקפים שאמנם אכלתי בהם בעיקר אוכל בריא, אבל לא רק. לכן נוספה האובססיה שלי לפעילות גופנית, שהתחילה מתשומת לב לבריאות והפכה ל'פתרון קסם' לאכילה שלי.

כשגיליתי את OA, התרגשתי לפגוש לראשונה אנשים שחולקים איתי את הבעיה, ועוד מדברים עליה בפתיחות שכזאת. הבנתי שאני מסתירה את בעיית האכילה שלי כאילו הייתה סוד, אף על פי שלא היה אפשרי להסתיר אותה באמת. התביישתי בה, התביישתי בעצמי, ולכן התרגשתי לגלות שאני לא לבד. לצערי, אחרי כמה חודשים

הבנתי שהימנעות מן המאכלים שאני אוהבת – בהתאם לגישה הנהוגה ב-OA – רק מחמירה אצלי את הבולמוסים, כמו שקרה לי אחרי כל דיאטה, ועזבתי.

וכך ב־1985, אחרי עשרים שנה של מאבקים וסבל, ובשיא משקלי, שמעתי לראשונה על ה-No Diet Approach. לא היה לי מושג מה זה אומר הלכה למעשה, איך מרזים בלי דיאטה, אבל החלטתי שאני הולכת על זה. כבר הבנתי שהשינוי צריך להיות בחשיבה, שהאכילה המופרזת קשורה למצבים רגשיים (לכן היא מוגדרת אכילה רגשית), ושנדרשת עבודת מודעות, אבל עד אז – ולמרות שלמדתי ותרגלתי מודעות – לא הצלחתי לשנות את המצב. התרשמתי שהגישה יוצאת דופן ושונה מכל מה שהכרתי, ורציתי להאמין שיש כאן סיכוי אמיתי לשינוי.

התחלתי ליישם את הגישה בחיים שלי – לאכול את מה שאני אוהבת, ובעיקר את כל הדברים שכבר שנים לא הרשיתי לעצמי, או שאכלתי אותם בליווי רגשות אשמה. התחושה הייתה מדהימה ומפחידה כאחד. להפתעתי, כל עוד הרשיתי לעצמי לאכול את מה שאני אוהבת באמת, האכילה שלי הלכה והתמתנה, וכמובן הייתה מהנה הרבה יותר.

בחודשים הראשונים אכלתי לחם עם חמאה וגלידה, לצד עוד כמה מאכלים מהרשימה 'האסורה'. במרוצת הזמן חזרתי, באופן טבעי, לאכול אוכל מגוון יותר שמתאים לי. נאלצתי להתמודד עם החשיבה ה'שמנה' שלי – עם הספקות והחששות. הוצאתי את המאזניים מהבית, הסכמתי לשים בצד את מה שהכרתי – משטר אכילה קצר טווח כדי לרזות במהירות – והתמסרתי לחדש וללא־מוכר. אחרי כשנה הופתעתי לגלות שרזיתי קצת למרות שאני אוכלת את מה שאני אוהבת ושמתיחשק לי. הצלחתי ללבוש כמה מן הבגדים שלא עלו עליי קודם לכן. עדיין הייתי שמנמונת, רחוקה ממשקל היעד שלי, אבל לראשונה בחיי הייתי מרוצה מעצמי ומהגוף שלי. ההשתוקקות לרזות התפוגגה. הייתי מוכנה להישאר באותו משקל כל חיי. הייתי חופשייה.

במשך הזמן, בעזרת ההנחיות שתקראי בספר הזה, רזיתי עשרים קילו, ומאז אני במשקל הטבעי שלי. זה פשוט קרה.

כשאני מסתכלת לאחור, החיים שלי מתחלקים ל'לפני' ו'אחרי' – קיבלתי את החיים שלי בחזרה. אז גם פגשתי את בן הזוג שהקמתי איתו משפחה, וזה לא מקרי. בהמשך גם מצאתי את הייעוד המדויק שלי.

ב-1992, אחרי שבע-עשרה שנה בארצות הברית, חזרתי עם משפחתי לארץ. הייתי כבר כמה שנים בחופש בכל הנוגע לאוכל ולמשקל שלי, חזרתי להיות רזה מטבעי, אבל רק עם המעבר הבנתי שאת המתנה שקיבלתי – החופש מן המאבק באוכל ובמשקל – אני חייבת להעביר הלאה. וכך, על בסיס ניסיוני האישי והכלים שאספתי בדרך, התחלתי ללמד קומץ אנשים את דרך 'חופש מאוכל'.

החזון שלי הוא ליצור חברה חופשייה מאוכל – להפיץ את דרך 'חופש מאוכל' כפתרון אמיתי לכל מי שסובלים מן המאבק באוכל ובמשקל.

נשים פונות אליי בדרך כלל כי הן רוצות לרצות, הן רוצות להפסיק לסבול. אנשים רוצים להיות מאושרים, והם מאמינים שההרזיה תוביל אותם לשם. וטוב שכך. זה הטבע האנושי: רק כאשר אנחנו חווים כאב וסבל, וכשאלה נעשים קשים מנשוא, אנחנו מגיעים להבנה שאי אפשר להמשיך כך יותר, שמשומו מוכרח להשתנות, ואז אנחנו גם נרתמים לפעולה. הסבל והכאב הם 'כדור המוטיבציה' היעיל ביותר. לעתים פונות אליי נשים שכבר מבינות שדפוסי האכילה הם שמסבים להן כאב וסבל, אולי אפילו יותר מן ההשמנה עצמה.

יהיה אשר יהיה מה שדרבן אותך לקרוא את הספר הזה – שיטת 'חופש מאוכל' מבטיחה תוצאות ומשנה חיים.

הדרך והמדדים שלך להצלחה

יש לנו סיבות טובות וחשובות לרצות להיות רדים: בריאות טובה, אריכות ימים, הרגשה טובה, חיוניות, ערכיות. אבל אנשים רבים נדחפים אל הדיאטה הבאה שלהם משום שבחברה ובתרבות שלנו רזון הוא סמל לערכים שחשובים לנו. זהו מראה שמייצג הצלחה, ניצחון, הערכה, ביטחון, סטטוס חברתי, הגשמה של ייעוד, זוגיות וחלומות.

© אופירה שאול

freedomfromfood.co.il

לרכישת הספר בגרסה מודפסת או דיגיטלית

לכן אך טבעי שאנחנו מתמקדים בדרך כלל בתוצאות ההרזיה כמדד להצלחתנו, כמו שמקובל בתכניות הדיאטה הפופולריות.

חשוב להבין ש'חופש מאוכל' היא דרך שונה בתכלית.

ב'חופש מאוכל', ההרזיה היא ביטוי של אחד המדדים להצלחה; היא לא העיקר וגם לא המדד היחיד. אם ירידה במשקל נחוצה לגופנו היא תתרחש מעצמה, כתוצאת לוואי, גם בלי שנשים לב. נכון שזה נפלא?

שיטת 'חופש מאוכל' מבוססת על הרעיון שהאוכל והאכילה הם דרך להגיע ל'אני הפנימי' שלנו, להכיר אותו ולהקשיב לעצמנו, למשאת נפשנו, כדי להגשים את עצמנו ואת מי שאנחנו בחיים האלה. לכן ההתמקדות היא בלימוד עצמנו דרך ההתנהלות שלנו עם אוכל.

נתמקד בין היתר בסוגיות הבאות:

- איך להשתחרר לגמרי מאכילה רגשית ומאכילה ללא שליטה.
- איך לאכול בהתאם לצורכי הגוף, לפי מנגנון הרעב והשובע.
- איך להפוך התנהלות אכילה זו לטבע שני.

ככל שתתקדמי, תוכלי לחוות עוד תוצרים של 'חופש מאוכל' שהם הרבה יותר רחבים ועמוקים מהרזיה. הסתכלות רחבה ופתוחה תסייע לך ליישם את השיטה בקלות, להגיע לתוצאות הרצויות לך במהירות האפשרית ולחוות הישגים מפתיעים.

מעבר לשאלה 'כמה רזיתי' או 'האם כבר רזיתי', אני מציעה לך להתמקד בבחינת התקדמותך על-ידי פרמטרים אחרים, שהם מהות הדרך הזאת. ארחיב את הדיבור עליהם בהמשך.

אם אנחנו רוצים להגשים אחת ממטרותינו, לשפר מצב שאיננו לשביעות רצוננו, הגיוני שנבחר ללכת בדרך אחרת מזו שכבר הלכנו בה. הרחבת נקודת המבט שלך תאפשר לך לעבור תהליך נינוח ומרתק, ותוביל לתוצאות מרחיקות לכת. הדרך לרזות ולהישאר

במשקל הרצוי לך לתמיד מתחילה בשינוי אופן החשיבה שלך. כדי להצליח רצוי שתניחי בצד את ההיגיון שלך במתכונתו המוכרת לך כיום – רק כך תוכלי להיפתח לרעיונות החדשים ולאפשר להם לחלחל פנימה. וכמו בכל דרך שנדרש בה שינוי של המוכר והידוע, גם בדרך 'חופש מאוכל' כדי להצליח ולהגיע לתוצאות יש לתרגל, ליישם את הרעיונות ולהשתמש בכלים.

את לא חייבת להסכים עם כל מה שנאמר כאן, ובטח לא כבר בהתחלה. עם זאת, אני מזמינה אותך להיות פתוחה לרעיונות החדשים ולשקול אותם כרעיונות חדשים, גם אם הם דומים למה שהכרת בעבר; לצאת מעמדת 'היודעת' ולהסכים ללמוד אותם מחדש; לתרגל וליישם אותם יום־יום בחיים שלך, עד הגשמתם. רעיונות או כלים שאינך מיישמת, גם אם הם מוכרים לך – אינך 'יודעת' אותם באמת.

להשקיע

השיטה עובדת. התמסרות לדרך המוצעת כאן ויישומה כלשונה יבטיחו גם לך תוצאות. כדי להצליח תידרשי להשקיע מאמץ ולהעניק תשומת לב. ההשקעה היא בעצמך הפעם, למען הרווחה האישית שלך. את ראויה לכך! אמנם יישום הרעיונות ידרוש ממך לצאת מאזור הנוחות שלך, אך ככל שתכירי אותם ותלמדי להשתמש בכלים ולתרגל אותם בחיי היום־יום שלך, הם יתמזגו בשגרת חייך. מתוך הקשבה ודיוק תוכלי לאמץ את התרגילים המתאימים לך ביותר בכל שלב ושלב של התהליך שלך.

ליהנות

הנאה מהדרך היא משמעותית ומבטאת הצלחה. דוגמה לכך היא אכילה שפוייה לפי צורכי הגוף, המסבה הנאה צרופה – ההנאה מסמנת שאת צועדת בדרך הנכונה. כדי שהתהליך יהיה יעיל ובעל ערך הוא חייב להיות בונה ומהנה, גם אם הוא דורש מאמץ וחשיבה מאתגרת. אם את מרגישה שדבר מה בדרך הזאת לא עובד עבורך, לא בונה ולא מהנה במהותו – כדאי לחזור ולקרוא בספר, ולבחון את הבנת הרעיונות והכלים כלשונם.

התוצאות המשמעותיות ביותר יגיעו לפתחך ככל שתתרחב או תשתנה נקודת ההתייחסות שלך. משמעותית מאוד גם ההבנה שהמשקל והאכילה הם רק הסימפטום, הם הביטוי החיצוני לנושאים מהותיים ועמוקים בחיים שלך. אם תתבונני בדפוסי האכילה שלך ותביני אותם, תלמדי הרבה מאוד על התנהלותך בכל תחומי החיים. זהו תהליך מרתק של סקרנות, מודעות, הקשבה ובחירה, שיוביל אותך לשינוי אמיתי ומשמעותי ביותר בחיך.

להיפתח

הידע הרחב והמעמיק שכבר נמצא ברשותך בעניין האוכל והאכילה עשוי להתנגש, במוקדם או במאוחר, ברעיונות ובכלים שתלמדי כאן. במהלך קריאת הספר עשויים להתעורר אותם רעיונות והרגלים ישנים ולהשמיע את קולם, להעלות בקרבך התנגדות ולגרום לך לרצות לחזור למוכר ולידוע – לאכילה של פעם, ואפילו להרגלי הדיאטה המוכרים. שם אכן הרבה יותר נוח, ולו רק כי זה מוכר. אין בזה כל רע, טבעי להרגיש כך, ואפילו טוב שזה קורה. כך תוכלי לאסוף מידע על דפוסי החשיבה וההתנהגות שלך ועל ההרגלים האוטומטיים שמפעילים אותך, וכאשר אלה יהיו ברורים לך תוכלי לבחור מה את רוצה לשנות ומדוע.

אני יודעת שלא כל הרעיונות יעלו בקנה אחד עם ההיגיון שאת מכירה היום. אבל אני גם יודעת שככל שיגברו הפתיחות והמודעות שלך, ככל שתתקדמי, ייראו לך הרעיונות החדשים הגיוניים יותר ויותר. הקשיבי לעצמך וישמי את הרעיונות והכלים שתבחרי בכל שלב ושלב בקצב שלך.

בשונה ממה שאת כבר מכירה מתכניות הדיאטה השונות, בדרך הזאת קצב ההתקדמות ואופי התהליך יכולים להיות שונים לחלוטין מאחת לאחרת, ומזמן לזמן.

כשמתעורר ספק

כאשר תפגשי רעיון חדש, עלולים להתעורר בך ספקות בדמות מחשבות תמימות: זה לא נשמע הגיוני; לא יכול להיות שזה נכון; אי אפשר לעשות את זה; זה לא מתאים לכל

© אופירה שאול

freedomfromfood.co.il

לרכישת הספר בגרסה מודפסת או דיגיטלית

אחד... וכשיעלה הספק, ייתכן שתרצי 'להישאר בחברתו' – להצדיק אותו ולחזק את הספקנות הטבעית שלך. סביר להניח שתעשי את זה אוטומטית, כדרכם של הרגלים. אני קוראת לזה 'להתמסר לספק'.

אבל אם תתמסרי לספק בכל פעם שהוא יתעורר – כשתרגישי שקשה לך, כשלא תתקדמי כמו שאת חושבת שצריך, כשתאכלי יותר מדי או כשתסתכלי במראה – לא תוכלי להתקדם לעבר החזון שלך. חשוב שתלמדי לזהות את קולן של המחשבות הספקניות, משום שהן יעלו מתוך הרגל, מתוך דפוס הביקורת השגור אצלך. וכשהן יעלו, יהיו בידייך שתי אפשרויות: להתפתות להקשיב ולהאמין להן – הרי באמת קשה לך, ואיך את יודעת אם תצליחי באמת? – או לזהות את דפוס החשיבה הסקפטית ולעצור אותו על הסף.

הזכירי לעצמך שהרעיונות והכלים בדרך הזאת עובדים – אלפי אנשים הצליחו בה, ואין ספק שהיא אפשרית. שלא כמו בתכניות דיאטה והרזיה, כאן את לומדת להחזיר לעצמך את המנגנונים האבודים – אלה שהיו לך, שנולדת איתם, ושאבדו במרוצת השנים. הרעיונות והכלים בספר הם כמובן הבסיס לפעולה, אך זכרי להקשיב לעצמך כל הזמן, ולבחור, לאחר שהרשית לעצמך להתנסות בכלום.

בין הבנה לבין יישום

הייתי בת עשרים ושמונה כשקיבלתי את אחת ההחלטות החשובות בחיי, שפתחה לי עולם שלם של אפשרויות – ההחלטה להשתתף לראשונה בקורס להתפתחות אישית. הדבר היחיד שידעתי עליו היה שהוא שינה את חייהם של המשתתפים בו, שניים מהם קרובי משפחה שלי. הייתי אז נואשת לשינוי. לא אהבתי את החיים שלי. לא היו לי לא תקווה ולא אופק ללכת לקראתם. וכמובן המשקל, השנאה לגוף שלי והאכילה הבלתי נשלטת היו ביטויים ברורים לחוויה שלי. או אולי להפך, קשה לדעת מה התחיל קודם... הקורס אכן שינה גם את חיי. המשכתי באופן טבעי ללמוד ולהשתתף בסדנאות וקורסים למודעות, לצמיחה ולהתפתחות אישית, והמשכתי את תהליך ההתבגרות

שלי. התחלתי להבין שהבעיה שלי היא לא האוכל או המשקל, אלא המשקעים הרגשיים והמחשבות שיש לי על אוכל, על הגוף שלי ועל עצמי, והם שמנציחים את בעיות האכילה והמשקל שלי כל השנים הללו. הבנתי גם שכל אלה קשורים לחוסר סיפוק שאני חווה בחיי היומיום שלי. התחלתי לקלוט שאוכל לעזור לעצמי רק דרך שינוי בתודעה ובחשיבה, דרך תהליך של מודעות ושינוי פנימי – ולא על-ידי דיאטות שגוזרות עליי מאסר עולם ללא אפשרות חנינה.

למרות זאת, במשך חמש שנים נוספות לא הצלחתי ליצור את המפנה הנבסף בהתנהלות שלי עם אוכל, או לשנות את רגשות השנאה הקשים שהיו לי בנוגע לגוף, למשקל ולעצמי בכלל. הייתי מודעת למה שקורה, אבל לא הצלחתי ליישם את התובנות החשובות האלה, והתסכול שלי רק הלך וגבר.

רק אחרי שנים הבנתי כמה משמעותי הוא ההבדל בין לדעת ולהבין לבין ליישם. כשלמדתי רפואה סינית ונטורופתיה, ידעתי כל מה שיש לדעת על מה כדאי לאכול, מתי וכמה, אך עדיין לא הצלחתי ליישם את התובנות, בגלל דפוס האכילה הרגשית שניהל אותי.

כל מי שמגיעה אליי כבר יודעת היטב כל מה שיש לדעת על מה לאכול, מתי וכמה, והפער בין הידע הרב לבין חוסר היכולת ליישם אותו רק מגביר את התסכול.

הסבלנות משתלמת

משך התהליך שונה מאחת לאחרת, וגם המטרות יכולות להשתנות תוך כדי התקדמות. הבנת הגישה והכלים קודמת ליישומם ולהטמעתם בחיים, וייתכן ש'זמן ההבנה' יהיה קצר יחסית ל'זמן ההטמעה', שיכול להיות ארוך מן המצופה – זאת בעקבות החוויה שלך בעולם הדיאטות והציפייה לתוצאות מהירות, בתוך שבועות, שהורגלנו בה בתרבות האינסטנט שאנחנו חיות בה. הציפייה היא טבעית, אנושית ומובנת לנוכח מסע הסבל וההתנסויות שכבר עברת. את רק רוצה כבר להגיע. ואת תגיעי, אם לצד

התובנות גם תתרגלי ותיישמי. רק כך תהפוך ההתנהלות לפי שיטת 'חופש מאוכל' לטבע שני עבורך.

דבר לא יערער עוד את הביטחון שלך, כי תדעי להקשיב לעצמך ולגופך, תדעי להזין אותם מדי יום ביומו, ובכך תפתרי את בעיית ההשמנה שלך אחת ולתמיד.

הבנתו השכלית של הרעיון קלה יחסית ואינה דורשת זמן רב. הרעיון בהחלט מעורר השראה ואפשר להגיע בעזרתו לתובנות מרחיקות לכת. אבל הבנות ותובנות לבדן – אין די בהן לחולל שינוי. אם תסתפקי בהבנה ולא תקדישי את הזמן הנחוץ להטמעה, אם תדלגי על התהליך המתבקש של תרגול, ניסוי וטעייה – אולי תגיעי לתוצאות שציפית להן, אבל הן לא יישמרו לעד. ההבנה היא רק גרעין השינוי. תרגול ויישום של התובנות באופן יומיומי – זו ההטמעה ההופכת את הרעיונות לחלק בלתי נפרד מחייך. אחרי שתרגלת משהו שוב ושוב ושוב, הוא הופך להרגל שגור בתודעה שלך שלא יעלם לעולם, ולא תצטרכי להפעיל את כוח הרצון או מאמץ מיוחד כדי לאכול נכון. תדעי למקד את תשומת הלב שלך באופן טבעי במה שחשוב לך, וההתנהלות הרצויה פשוט תתרחש מעצמה.

20

עד היום זו הדרך שלי. אני ממשיכה להתעניין ולהתבונן באופן האכילה שלי וללמוד דרכו על תחומים אחרים בחיי. אני בוחרת בגישה הזאת ונהנית ממנה, היא מורת הדרך שלי. גם אם אכלתי יותר מדי (וזה קורה), אין מקום לבהלה. אני חופשייה – זה בלתי הפיך.

הקפידי לתרגל את הכלים, הרשי לעצמך ללמוד מהחוויות בדרך, היי סבלנית עם עצמך, והעיקר – תיהני מהדרך!

לצאת מאזור הנוחות

כמו כל התנסות בחיים, גם ההתנסות בדרך 'חופש מאוכל' תזמן לך רגעים נעימים, מספקים ומרגשים לצד רגעים נעימים פחות ואף מתסכלים ומלחיצים. יהיו תרגילים

© אופירה שאול

freedomfromfood.co.il

לרכישת הספר בגרסה מודפסת או דיגיטלית

ורעיונות שירתקו, יקסימו, ירגשו, ישמחו ואפילו ישעשעו אותך, ויהיו תרגילים ורעיונות שיעצבנו, יטרידו, יעציבו, יבלבלו ואפילו יכאיבו לך.

לרגשות ולרגעים השליליים הללו אני קוראת אי־נוחות. אי־נוחות מתעוררת כאשר אנחנו מרגישים משהו שלא נעים לנו להרגיש או שהיינו מעדיפים לא להרגיש אותו. טבעי שנשתוקק לנעים ולנוח, אבל לרוב דווקא מה שמעורר בך אי־נוחות הוא שיוביל אותך לשינוי. כמו שלידה מלווה בכאבים, כמו שהתבגרות וצמיחה מלוות לא פעם בבלבול ובכאב, כך ההתקדמות כרוכה גם בפחד. לא נוח לחולל מהפכה. זה מעניין? כן. זה מרגש ואפילו נחוץ לפעמים? בהחלט. אבל נוח זה לא.

חשוב ללמוד להכיר את תחושת האי־נוחות ואפילו להתייחד איתה. לעתים אנחנו טועות לחשוב שאם אנחנו מרגישות לא בנוח עלינו לקום וללכת; אבל אי־נוחות היא חלק מההתנסות בדבר מה חדש, מההתקדמות אמיצה לעבר מטרה ראויה. התייחסי בסבלנות ובסובלנות לעצמך כשאת חשה אי־נוחות. ייתכן שהתחושה תעלה בך כעס או טינה, ותשתוקקי שהיא תחלוף כבר. זה טבעי; אבל אם תסכימי לרעיון שתחושת האי־נוחות נדרשת לעתים ללמידה, כדי לחולל שינוי במצב הקיים – תוכלי לקבלה כחיובית ואף כרצויה. וכאשר תלמדי לחוות את האי־נוחות כמות שהיא, בלי שיפוט או ציפייה לשינוי, היא תלך ותתפוגג, או לפחות לא תייצר תגובה שלילית כל כך – סימן מובהק להתקדמות שלך בדרך.

להאמין

אני מכירה היטב את אי־שביעות הרצון העצמית – לשנוא את הגוף שלי; להיות מיואשת ומתוסכלת מהאכילה הרגשית והאכילה ללא שליטה; לרצות יותר מכול לשנות את המצב אך לא לדעת איך, או אם זה אפשרי בכלל. בולמוסי אכילה שיוצאים משליטה, ביקורת תמידית על עצמי ועל גופי, עלייה במשקל אחרי כל ירידה מרגשת – אלה חזרו על עצמם במשך שנים והוכיחו לי שחרף כל הדיאטות וכל המאמצים, אין לי סיכוי

לשנות את המצב. עם זאת, לא הפסקתי לחפש פתרון. לא יכולתי להשלים עם האפשרות שאשאר ככה לתמיד. הייאוש והנחישות שכנו בי בעת ובעונה אחת. הנחישות ניצחה, והיא ההסבר היחיד שיש לי לדרך החתחתים שהסכמתי ללכת בה בלי כל הבטחה שאצליח. הרי ההבטחה יכולה להגיע רק עם ההצלחה עצמה. גם את יכולה:

- להסכים באמת לפעול לשינוי – כי את לא מוכנה שהמצב יימשך כמות שהוא. כי הסבל רב מדי. כי המחיר גבוה מדי. לא רק לך אלא גם לסובבים אותך;
- להגדיר מה את רוצה ולמצוא את ההשראה המתאימה כדי להגשים את זה;
- ללמוד את הדרך מתוך הכרה בכך שתידרש ממך 'קפיצת אמונה' (Leap of Faith) – כלומר להסכים לקחת את הסיכון כדי להעניק לעצמך סיכוי; להסכים ללכת בדרך חדשה אף על פי שאין ודאות שתצליחי, או הוכחה לכך מניסיון אישי קודם;
- להאמין שכישלונות העבר הם לא דווקא סימן לעתיד.

המטרה – לרזות. האומנם?

שנים רבות חלפו עד שהבנתי שהבעיה טמונה בכך שאני מחפשת כל הזמן פתרונות חיצוניים לקושי פנימי, ושתכניות דיאטה ותזונה לא יכולות לפתור את אותו קושי. יותר מכול רציתי לרזות, אך בכל פעם שרזיתי, המאבק בראש לא הרפה ממני. החלום שלי היה להגיע למשקל היעד במהירות האפשרית, וההצלחה שלי נמדדה תמיד לפי התוצאה האחת והיחידה שהכרתי – המספר על המאזניים. אבל זה לא עבד. גם כשהגעתי למשקל המיוחל, לא נשארתי שם זמן רב.

השחרור מהמאבק התאפשר כשהבנתי שנדרש טיפול בשורש הבעיה, בדפוס האכילה הרגשית ובדפוס החשיבה ה'שמנה' שלי, כי רק כך אהיה מסוגלת גם לשמור על השינוי החיצוני שכל כך רציתי, ולזכות בשקט נפשי. הבנתי שכל עוד דפוס החשיבה שלי לא ישתנה, כל הרזיה תהיה מלווה בהשמנה חוזרת.

הבנתי שהתשוקה האמיתית שלי היא חופש מהמאבק ומהעיסוק האובססיבי באוכל ובמשקל. רציתי להרגיש את ההנאה המלאה מכל ביס שאני אוכלת. רציתי לדעת לאכול רק כשהגוף זקוק למזון. רציתי ליהנות ממאכלים אהובים, להרגיש בנוח עם הגוף שלי, וכן, רציתי להישאר במשקל נמוך ויציב בלי לחשוש מהשמנה חוזרת. רק כשהייתי בעיצומו של תהליך השחרור שלי והתחלתי להרגיש חופש אמיתי מהו, הבנתי שהחלום שהסתתר מתחת לכל זה היה – ועודנו – לחיות את החיים שאני רוצה ולהגשים את עצמי ואת החלומות שלי. זו הייתה משאת נפשי, אבל לא ידעתי להגדיר אותה כך.

עד אז התעלמתי משלב חשוב בתהליך השינוי – ההכרה במצב הקיים, וההבנה האמיתית של אותו מצב. הבנתי שעלי להגדיר את נקודת המוצא לפני שאצא לדרך; להסתכל למציאות בעיניים ולשאול את עצמי ממה אני לא מרוצה ומה אני רוצה לשנות. ככל שניטיב להגדיר את הבעיה שאנחנו רוצים לפתור, כך נוכל להתקדם מהר יותר ובאופן המיטבי לעבר המצב הרצוי.

23

מה המטרה שלך? אם המטרה שלך עכשיו היא לרזות – זה טבעי; אבל היי פתוחה להגדיר לעצמך בדרך, במהלך קריאת הספר ואחריה, מטרות נעלות נוספות שמשמעותיות עבורך. הגדרת מטרה ברורה וממוקדת חשובה בכל תהליך של שינוי, למען השגתה ולמען איכות הדרך שמובילה אליה. המטרה יכולה גם להשתנות בדרך, למשל אם מתברר שהיא לא הייתה מדויקת או לא ענתה על כל הצרכים שלך.

כשאני שואלת את המשתתפות בסדנאות "מה המטרה שלך? לאן את רוצה להגיע?", יש שעונות: "לאכול בלי רגשות אשמה", "לאכול בריא ונכון", "לאהוב את עצמי" וכדומה, ואלה אכן מטרות נעלות. ובכל זאת, המטרה העיקרית של כל אחת, ללא יוצא מן הכלל, היא כמובן לרזות. המטרה הזו מובנת, כאמור, אך היא עלולה גם להוות מכשלה בדרך. כי כשהתכלית העיקרית היא לרזות, כשהמספר על המאזניים הוא המדד העיקרי להצלחה – זה לא עובד. כפי שמוכיח הניסיון במסלול הארוך של הדיאטות, התמקדות בהרזיה לבדה לא פותרת את כל ההיבטים של בעיית המשקל:

היא לא פותרת את הפחד מהשמנה, היא לא פותרת את האכילה הרגשית והיא לא פותרת את חוסר שביעות הרצון התמידי מהמשקל, מהגוף, מעצמך.

התשובה שאני נותנת לסוגיה הזו זוכה בדרך כלל להסכמה גורפת: אנחנו רוצות להיות רזות כדי להרגיש כמו שהרגשנו כשהיינו רזות, או כשהיינו צעירות, או כמו (שאנחנו חושבות) שרזות מרגישות – אושר, הצלחה, דימוי עצמי והערכה עצמית גבוהה, הרגשה טובה, בריאות, שביעות רצון מן המראה שלנו; אנחנו רוצות חופש לקנות בגדים בכל חנות וללבוש מה שאנחנו אוהבות; ובעיקר אנחנו רוצות תחושה של אין דאגה ואין התעסקות עם הנושא הזה בכלל. זו כמובן אינה אלא פנטזיה שנובעת מהלך הרוח בחברה שלנו, אבל היא בכל זאת מהלכת עלינו קסם כל עוד אנחנו לא 'שם'.

צעד הכרחי לפתרון הוא להיות ערים לכך שזו פנטזיה, ולכך שיש אצלנו ציפייה לאיזשהו קסם. האם בלתי אפשרי להיראות ולהרגיש טוב, להתלבש יפה, אפילו לקטוף מחמאות ולחיות את החיים שאת רוצה, חיים מספקים וחסרי דאגות – גם בלי להיות רזה? ודאי שזה אפשרי, אבל התפיסה הישנה עדיין מגבילה אותנו, ואנחנו לא יודעות איך לשנות אותה. האם 'הרזות האלה' תמיד מאושרות ויש להן כל מה שהן רוצות? כולנו יודעות שלא.

הכול מתחיל בראש

המרחב שבו מתבצעת העבודה החשובה ביותר בתהליך הזה נמצא בתודעה. כך גם בכל תהליך שמכוון לשינוי. שיטת 'חופש מאוכל' מבוססת על הרעיון שהאמונות או דפוסי החשיבה שלנו הם שיוצרים את המציאות שאנחנו חיים בה.

הרעיון שאמונות יוצרות מציאות אינו חדש. את בוודאי מכירה אותו מתחומים אחרים, ואולי כבר הוכחת לעצמך את נכונותו בתחום אחר בחייך. עם זאת, אני יודעת שלרוב האנשים קשה להאמין שאותו רעיון תקף גם בתחום של הרזיה ושחרור מאכילה רגשית.

בכל יום אני פוגשת נשים בעלות כישורים מדהימים ויכולות יוצאות דופן. הן מצליחות ברוב תחומי החיים שלהן, ורק בתחום האכילה והמשקל הן נוחלות כישלון חרוץ. 'לאכול קצת מכל דבר כדי לרזות' היא מנטרה ידועה, והיא נשמעת פשוטה יחסית. אז למה אנחנו לא מצליחות? משום שנדרש שינוי לא רק במישור ההתנהגותי. 'חופש מאוכל' הוא תהליך שמבקש לחולל שינוי בתודעה על-ידי רכישת דפוסי חשיבה דומים לאלה של אדם רזה מטבעו – כאלה שהיו לנו כשהיינו ילדים, כדי שההישג יישאר יציב לאורך זמן. השינוי התודעתי הוא שיגרום לשינויים שתכניסי בדפוסי האכילה שלך להיות בלתי הפיכים.

נרצה לבחון מחדש את מערכת האמונות שלנו ולשנות את האמונות ואת דרכי החשיבה שלא מקדמות אותנו עוד; להכיר את דפוסי החשיבה של אנשים רזים מטבעם, של הילדים שהיינו, ולאמץ אותם, כדי שנוכל לאכול ולחיות כמותם.

כשאני מדברת בסדנאות שלי על כך שב'חופש מאוכל' מתחילים לרזות מהראש, הרוב ממהרות להסכים איתי – "נכון, הכול בראש, אני יודעת שהכול בראש...". אבל כשאני מדברת על המנטליות – דפוסי החשיבה הקיימים שצריכים להשתנות, ששונים מאוד מאלה של אדם רזה מטבעו – מובן שהסקפטיות עולה, כי רובנו מתקשים בהחלפת 'הערוץ', בעיקר בתחום הזה. נוח לנו עם מה שאנחנו כבר מכירים, כבר רגילים לחשוב

ולהאמין בו ולפעול לפיו, ולכן יכולה לעלות התנגדות, ולא פעם מתעורר גם אי־רצון לשקול אפילו את דפוסי החשיבה החדשים. זה מובן – אלה מאיימים על כל מה שמוכר וידוע לנו.

טרנספורמציה

בתהליכי שינוי וטרנספורמציה בכל תחום בחיים, 80% מן המפנה קשור בגישה ובפילוסופיה, כלומר באמונות ובתפיסות, ו־20% – בפעולות וביישום. אמנם היישום הוא שקובע את התוצאות, אבל כדי שיצליח נדרש רקע חזק של גישה ופילוסופיה שהוטמעו ושמשרות ביטחון ואמונה שזה אפשרי. כשיש אמונה חזקה, התוצאות אפשריות, המטרות מתגשמות והטרנספורמציה מתחוללת.

עם איזו 'מערכת הפעלה' את חיה כיום?

בואי נניח לרגע שיש באפשרותך לשנות אמונות שלא משרתות אותך יותר ולהחליפן באמונות ובתפיסת עולם המותאמות לחווייה הרצויה לך. לפי שיטת 'חופש מאוכל' תהיה לך אפשרות להתבונן, לחקור, להרהר ולערער על תפיסות העולם ועל האמונות שיש לך היום בנוגע למשקל, לדימוי גוף, למראה שלך, לאכילה ולהזנה נכונה ועוד – ולבסוף לשנות אותן וליצור במקומן אמונות והקשרים שעל־פיהם את רוצה לחיות.

מערכת האמונות

הכירי את מערכת האמונות הנוכחית שלך, זו שמנהלת אותך היום.

את מחזיקה באמונות ותפיסות מוצקות בנוגע למה שאפשרי לך ולמה שלא, מה מאפשר לך לרזות ומה לא, ממה נובעת בעיית המשקל שלך ובמה תלוי הפתרון לבעיה. וכמובן, יש לך אמונות הנוגעות לזהות שלך, לנטיות שלך, לכישוריך, לחסרונותיך ועוד.

תרגיל – מערכת האמונות שלי

קראי בעיון את הרשימה הבאה וסמני את האמונות או הרעיונות שאת מזדהה איתם. עשי זאת ספונטנית, בלי צנזורה עצמית, כדי שתוכלי לגלות בכנות מלאה במה את מאמינה.

אני מאמינה ש:

- אוכל טעים הוא משמין
- צריך לאכול אוכל דל קלוריות כדי לרזות
- אני משמינה כשאני אוכלת לחם, עוגות או ממתקים
- תמיד תהיה לי בעיית משקל
- קשה לי לרדת במשקל
- קשה לי לשמור על משקל יציב
- להישאר רזה זה בלתי אפשרי
- אני צריכה להתעמל כדי לרזות או להישאר רזה
- אני שונאת להתעמל, אז לא אוכל לרזות או להישאר רזה
- אם אחכה עד שאהיה רעבה, אכשל בדיאטה
- אני לא יכולה לסמוך על עצמי שלא אוכל יותר מדי כשאני רעבה
- הבעיה שלי היא שאני פשוט אוהבת לאכול
- לרזות זה קשה
- רק עליידי דיאטה אפשר לרזות
- אני לא יכולה להישאר רזה כי אין לי כוח רצון
- המשקל שלי הוא מקור כל בעיותיי, או רובן
- להיות רזה זה חולני
- להיות רזה זה בריא
- אם אוכל הרבה איראה כמו אימא שלי/ אבא שלי
- אני שמנה כי חילוף החומרים שלי איטי
- אני שמנה כי זה גנטי, זה לא בשליטתי
- יש לי נטייה להשמנה

- אם אני אוכלת הרבה אני משמינה
- אם אני רק רואה אוכל אני משמינה
- אם לא יהיה 'אוכל אסור' בבית, לא אתפתה
- אימא שלי או אבא שלי אשמים בכך שאני שמנה
- אני לא מסוגלת לשנות, אני לא מסוגלת להשתנות
- אין לי שליטה על אוכל
- אני שונאת את המראה שלי
- אני לא אוהבת את הגוף שלי
- אסור לי (או אני לא יכולה) להשאיר אוכל בצלחת
- האכילה מרגיעה אותי
- אנשים שמנים הם חברה!מנים, הם נחמדים
- אנשים שמנים הם טובי לב
- לאנשים שמנים אין כוח רצון ומוטיבציה
- אנשים שמנים לא יכולים ללבוש בגד ים וללכת לים או לבריכה
- כשאנשים מתבגרים הם משמינים
- כשאנשים מתבגרים קצב חילוף החומרים שלהם מואט
- לאנשים שמנים קשה יותר להצליח בחיים
- אנשים רזים הם סקסיים יותר
- לאנשים רזים יש מזל

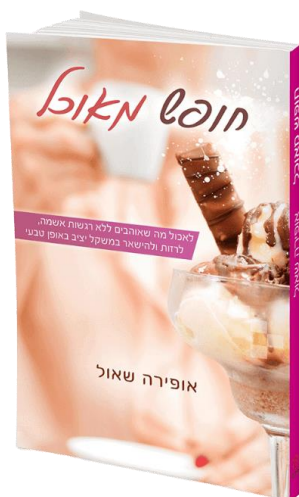
את יכולה להוסיף אמונות משלך:

עכשיו את מודעת לאמונות שלך ויכולה להבין מדוע את עדיין נאבקת באוכל, באכילה ובמשקל שלך.

כרגע אין צורך לעשות דבר עם הרשימה – רק להתבונן בה ולהכיר את אופן החשיבה שאימצת לעצמך בתום לב עד היום, ואת האמונות שלמעשה מנהלות את חייך, לרבות האכילה והמשקל שלך, בלי שתרגישי אפילו.

אל דאגה, את לא מתבקשת לוותר על כל האמונות הללו. כרגע, בפתחו של תהליך, זו רק קריאה להתבוננות מחדש באופן החשיבה שלך, כדי שתוכלי לשנות בהמשך – ולו במעט – את התפיסות שכבר לא מועילות לך, ולבחור מחדש באמונות, במחשבות ובתפיסות שתעדיפי לחוות.

בהמשך הספר אכן תלמדי איך לשנות את האמונות ואת המציאות הקיימת בקשר לדפוסי האכילה שלך, למשקל, לגוף ולמראה, כמו גם בכל תחום אחר בחייך – בעזרת התודעה שלך והאמונות שיכולות לתמוך במציאות שאת מעדיפה. אז גם תהיי מוכנה לפגוש את חלקו השני של תרגיל האמונות.



לרכישת הספר

חופש מאוכל

איך אפשר לאכול רק מה שאת אוהבת,
להרגיש טוב עם עצמך, לשמור על הבריאות
ואפילו לרדת במשקל

[לרכישת הספר לחצי כאן](#)

הספר "חופש מאוכל" מנפץ "אמיתות" שגדלנו עליהן בנוגע להרזיה ומראה בצורה ברורה איך דווקא הדיאטות הן אלו שגורמות למעגל השמנה בלתי נסבל, ואיך כדאי ונכון לאכול על מנת לשמור על בריאות הגוף והמשקל בלי תכניות הרזיה אלא רק בהקשבה לגוף שלנו

© אופירה שאול

freedomfromfood.co.il

[לרכישת הספר בגרסה מודפסת או דיגיטלית](#)