

סדנת העשרה - אכילה רגשית

במיוחד כעת,

בימים טרופים אלו, דאגי גם לעצמך, והצטרפי לסדנא לשחרור מאכילה רגשית וירידה במשקל.

באמצעות תהליכים ב NLP ודמיון מודרך

בעולם של שפע יותר ויותר אנשים מתמודדים עם ענייני אכילה, חשיבה טורדנית בהקשר לאוכל, ניסיון בלתי פוסק לעשות דיאטות מכל מיני סוגים, דיאטות שבמקרה הטוב מצליחות לתקופה מסוימת ובמקרה הרע אינן מצליחות בכלל.

אם את לא במשקל שנוח לך איתו, או שאת עובדת עם אנשים שמתקשים לרזות, וזה מטריד ומייאש. יתכן שיש לך אכילה רגשית, מה שאומר שהאכילה שלך אינה רק בהתאם לסיגנלים של רעב ושובע, ואולי קצת אכילה חברתית, אלא היא פתרון לרגשות וסיטואציות שלא נעים לך לשאת, לסבול, התרגשות ושמחה - אוכל, עצב - אוכל, עייפות - אוכל, שעמום - אוכל.

ההתנהלות הנפוצה הזו נובעת מחיבורים בין **תחושות לאכילה**. כדי להצליח בתהליך דיאטה, חשוב לייצר גם שינוי תודעתי וגם להבין איך לעבוד עם הרגשות והמחשבות על מנת שהם לא ינהלו אותך.

נטע גולן דיאטנית קלינית NLP TRAINER ומכשירה מנחים לטיפול באכילה רגשית NLP עם 20 שנות ניסיון, פיתחה תהליכים לניתוק החיבור בין רגשות ואכילה, חיבור חזרה לעצמנו ותיכנות מחדש לאכילה שתואמת את הערכים והבריאות שלך, כך שיהיה לך קל לשלוט יותר בצורת האכילה שלך ובבחירות שלך.

הקורס משלב תהליכים של אכילה מודעת ועבודה רגשית / מנטלית בכלים של NLP ודמיון מודרך וייתן לך כלים לירידה במשקל ולתמיכה בכל דיאטה שתעשי.

5 מפגשים, ימי רביעי 17:00-19:30

בין הנושאים:

1. שפה חדשה לאכילה – איך לדבר נכון לתת המודע שלך כדי שישתף פעולה, מה עוצר אותנו מלהתמיד במטרה שלנו, עבודה רגשית לשחרור חסמים, בניית הדמות הרזה שאני להטמעה בתת המודע.
2. כללי האכילה הטבעית, 7 סוגי הרעב באכילה המודעת, שיח פנימי חדש והטמעתו בתת המודע, סוגי מוטיבציה בתהליך ירידה במשקל והתקנת מוטיבציה מתאימה.
3. טיפוס שליטה, נטרול החלטה פנימית ישנה שמפריעה לך לעשות את השינוי שאת רוצה.
4. תקשורת פנימית חדשה עם האוכל, שיח פנימי חדש שמקדם בריאות והרזיה, תהליך להימנעות מאכילה כפייתית, התנגדויות רגשיות לתהליך הירידה במשקל.
5. שחרור מאשמה – תהליך אל הלא מודע, כדי לשחרר אותך מלופים של אכילה בולמוסית ותחושה שאת בור ללא תחתית.
6. שיחה עם הדמות שקשורה לאכילה שלך בילדות ושחרור דפוסים מהעבר שנתקעו בתאי השומן. שיחה עם הילדה הרזה/שמנה שהיית.
7. מנטרלים את תחושת ההחמצה – כך שאם לא תאכלי את העוגה באירוע, לא תחזרי ותאכלי את כל הבית, אלא תלכי לישון בשלווה.
8. במקום לאכול נרגעים – טכניקות להרגעה, איך מתמודדים עם רגשות קשים בלי ללכת לאוכל צלילה לרגש – ארוחה מודעת.
9. יצירת עוגנים למניעת נפילות לאכילה מיותרת, תהליך לפרידה מאכילה מיותרת.
10. צורות ושיטות אכילה, יתרונות וחסרונות, תרגילים לעצירת אכילת דרך גבולות פנימיים חדשים.