



# באיזה שלב אני בדרך ההצלחה



**הסבר:** בשלב המוקדם ביותר, שבו יש תשובה אחת או יותר שהיא "כן" - זהו השלב שבו יש להתמקד.

## 1. מקונפליקט להבנה, קבלה והערכה עצמית

**עלי להתמקד בשלב זה, אם:**

- יש בי מוטיבציה רבה לעשות שינוי, ואולי גם ידע רב על תזונה - מה וכמה נכון לאכול, אבל במקרים רבים קשה לי ליישם את זה.
- אני מנסה מעת לעת לאמץ את הטרינדים החדשים של הרזיה, אבל במוקדם או במאוחר נשבר לי מזה, תוך חזרה למנהגי ואכילת העבר.
- כל מיני דברים ומצבים בחיי גורמים לי לאכול, בין אם יש בי מודעות לסיבה ובין אם לא.
- בעקבות אי ההצלחה, יש לי הרגשה של כישלון, אשמה ואכזבה מעצמי, ושזו גם אכזבה לחברים ובני משפחה.
- אני מאשימ/ה את כוח הרצון והיושרה שלי על אי ההצלחה הזו.
- למרות הכל, אני עדיין מקווה לטוב, ומקווה שיש דרך שונה וטובה יותר לאכילה ולהתייחסות אליה. ולנהל את האכילה שלי נכון.

## 2. גיבוש מינדסט שמוביל להצלחה

**עלי להתמקד בשלב זה, אם עברתי את שלב 1, ו:**

- אי הצלחה לאכול נכון מוציאה לי את הרוח מהמפרשים ומייאשת אותי.
- אני לא מאמינ/ה ביכולת שלי להצליח לאכול נכון ובריא ו/או להוריד משקל לאורך זמן.
- היחס והמחשבות שלי לעניין האכילה פוגעים בי ובהתקדמות שלי.
- לא קל לי לשמור על מוטיבציה לאורך זמן.
- קשה לי לדמיין את עצמי מצליח/ה ושומר/ת על כך לאורך זמן.



### 3. זיהוי האכילה והחיים הטובים לי בשגרה

עלי להתמקד בשלב זה, אם עברתי את שלבים 1, 2, ו-3:

- לא ברור לי מה בתכלס נכון לי לאכול.
- נראה לי שבתזונה שלי יש פחות מדי מהדברים הבריאים יותר, ויותר מדי מהבריאים פחות.
- הייתי רוצה תפריט מסודר שמתאים לי אישית.
- עלי לעשות סדר באכילה שלי ולהתמקד בהתנהגויות פשוטות ויומיומיות של אכילה נכונה.
- קשה לי להתארגן בצורה טובה, כך שהאוכל המתאים לי יהיה זמין לי במהלך היום והשבוע.

### 4. לאכול במידה, בהנאה ובלי אשמה

עלי להתמקד בשלב זה, אם עברתי את שלבים 1, 2 ו-3, ו-4:

- קשה לי לזהות מתי להפסיק לאכול (במיוחד כשאין מצב רגשי ברקע).
- קשה לי להפסיק לאכול בזמן, גם אם אני מזהה מתי נכון.
- לעיתים קרובות יוצא לי לאכול ממש ליד המקרר או ארון הממתקים.
- זה מרגיש לי כמו חטא ומאוד לא בסדר לאכול מאכלים "לא-בריאים" ו/או "משמינים".
- אני לא באמת נהנה/ית מהאוכל שאני אוכל/ת.

### 5. מאסטרי של אכילה רגשית

עלי להתמקד בשלב זה, אם עברתי את שלבים 1, 2, 3, 4 ו-5:

- בכל זאת אני נדחפ/ת לאכול בניגוד לשיקול דעתי הטוב.
- אני מזהה שיש לי אכילה רגשית.
- רגשות ומצבי רוח שונים גורמים לי לאכול אחרת מהאכילה הטובה לי בשגרה
- שיעמום והרגלים גורמים לי לאכול אחרת מהאכילה הטובה לי בשגרה
- ברגע האמת התשוקה לאוכל שולטת בי, ולא מעניין אותי שום דבר אלא לאכול.
- יש לי די הרבה בולמוסים של אכילה מוגזמת.

למידע נוסף: <https://bemybest.co.il>