

מסלול העומק- תכנית הליווי לשחרור מאכילה רגשית- תכנית מפגשים

מפגש	תאריך	נושא מרכזי	פירוט
1	18.10.20	איך משתחררים באמת מאכילה רגשית? היכרות ויציאה לדרך!	מה את צריכה כדי לשחרר אכילה רגשית? (לא מה שחשבת...) למה שליטה וכוח רצון אינם עוזרים ואפילו גורמים נזק לאכילה שלך? יש 4 סוגים מרכזיים. מי מביניהם זו את? אבחון עצמי של אכילה רגשית מהו מאכ"ל?
2	25.10.20	איזו אכלנית רגשית את?	איזו זוגיות יש לך עם גופך? איזו זוגיות את רוצה ליצור? מה הגוף באמת צריך ממך?
3	1.11.20	הזוגיות שלך עם גופך - למה זה חיוני לתהליך לשפר אותה?	נעים מאוד, אני לא מפחדת מכם! היכרות עם שלושת המניעים לאכילה! רעב פיזי, למה הוא כל כך מרתיע ואיך להתייחד איתו? תיאבון- מיהו? אם בא לך לאכול... סימן שאת נורמלית הקרב על תפוח האדמה, ואיך עוצרים בשובע?
4	8.11.20	להתייחד עם שלושת המוסקטרים- חלק א'- רעב פיזי	למה את באמת רעבה? איך ההכרה בצרכיך וברגשותיך תאפשר לך להימנע מאכילה רגשית?
5	15.11.20	להתייחד עם שלושת המוסקטרים- חלק ב'- תאבון	5 סיבות למה לא להישקל, איך מוותרים על הטקס? ומה לעשות במקום?
6	22.11.20	להתייחד עם שלושת המוסקטרים- חלק ג'- רעב רגשי	נלווה הגוף מרגע ההיווצרות שלו עד היום ניצור עם גופנו חווה מחודש המושתת על סליחה ופיוס, של קבלה ושינוי מיטיב מה הסיפור שלנו עם הבטן? לא שומרות בבטן! ניקוי המיכל
7	29.11.20	טקס אשכבה למשקל	לומר לא לאוכל!
8	6.12.20	מסע הגוף	שחרור תלות והתמכרות פיזית ורגשית באוכל
9	13.12.20	שיעור בטן ☺	איך משנים הרגלים? מה בין אוכל לזמן? איך משלבים תכנון ואינטואיציה?
10	20.12.20	לא יכולה איתך ולא יכולה בלעדיך	
11	27.12.20	לשים רגל להרגל	

לזרוק אוכל! וואו... זה אפשרי ללא רגשות אשם?	אופציית הפח	3.1.21	12
ילדה טובה משאירה צלחת ריקה(?)			
אמונות מגבילות שמונעות מאיתנו לרזות, ואיך משחררים אותן מהלא מודע?	תפקיד השומן והפחד מרזון	10.1.21	13
האם את חרצית או סחלב? איך זה משפיע על האכילה שלך?	אכלנית רגישה מאוד	17.1.21	14
אבחון אכילה רגשית בראי הרגישות			
אימת הרכות מול עוצמת הרכות. מהי רכות ולמה שווה להתנהל מתוכה בחיים?	איך הפכה האישה לגבר?	24.1.21	15
מאכל שיש לך איתו אישיו- מה אפשר לגלות דרכו על אישיואים בחייד?	דיס-קאבר: להוריד את המכסה מהסיר!	31.1.21	16
איך משחררים את האישיו בחיים ובאכילה?			
מהי דרמה? איך היא באה לידי ביטוי באכילה שלך?	דרמה ואכילה רגשית	7.2.21	17
איך קנאה והשוואה תורמות למשוואה? ואיך מוותרים על הדרמה?			
בור הבושה- אכילת שיש, אכילה לילה ואכילה פוגענית	בואי נעמוד באור ולא בצל- על אכילה בסתר	14.2.21	18
איזה אנרגיות את מכניסה למזון? ואיך ניתן להטמיע בו אנרגיות טובות?	באילו אנרגיות את אוכלת?	21.2.21	19
מהי תנועה מומלצת, ומה פחות?	תנועה = תנו-אהבה לגוף	28.2.21	20
מה זה אומר לאכול מה שיצר הטבע ולא האדם? ואיך מיישמים ביומיום?	יהיו מזונותיך תרופותיך	7.3.21	21
על מה יושב הפחד לפספס? (רמז: הוא יותר עמוק ממה שהוא נראה) ואיך משחררים אותו?	FOMO=faer of missing out באכילה	14.3.21	22
מהי ה-צלח-ה ולמה קשה לנו להרגיש מצליחות? חוגגות הצלחות בצלחות!	איך זה שכולן מצליחות ואני לא?	21.3.21	23
טקס אכילה מדיטטיבית= קשובה לגוף	אכילה מודעת	28.3.21	24
איך מיישמים ביומיום (כן, גם בארוחות עם הילדים...)			
איך שני המעגלים הללו משיקים וחופפים? בואי ניצור בהם ריפוי!	לגמור מהצלחת- על אכילה ומיניות	4.4.21	25
מפגש פרידה: מה נשתנה? מעגל סחתיין עלי!	סיום והטמעה	11.4.21	26
צידה מזינה ומענגת לדרך			

*הסילבוס נתון לשינויים בהתאם לצרכי הקבוצה ושיקול לב המנחה.