

שלום עם הגוף והאוכל

קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין



איך לאזן את האכילה הרגשית ובדרך לעשות שלום בתוכך



שלום עליך,

הקורס **שלום עם הגוף והאוכל יסודות** נפרש על פני חודש וחצי של מסגרת קבוצתית אונליין משולבת בליווי פרטני מקצועי. זוהי מסגרת בסיס המרכזת את הכלים לשינוי הרגלי האכילה שלך ולשחרור מאכילת יתר, ללא תפריטים או חוקים. בקורס תרכשי מיומנות בסיסית להקשבה לתחושות הרעב והשובע ולהתנהלות קשובה לגוף בכל שדות החיים, בדרך של שלום, רשות והקשבה. כדי להעמיק ולהטמיע את המיומנות הזאת תוכלי להמשיך לקורס ההטמעה שיאפשר לך מסגרת תומכת לחודש וחצי נוספים.

שמי רוני שסון ואני שמחה להגיש לך כאן את הפירוט המלא על תוכן הקורס. אני ממליצה לך לקרוא את התוכן בעיון לפני ההרשמה, ולכל שאלה את מוזמנת לפנות אלי במייל ronysasson@gmail.com או לפנות אלי טלפונית: 054-4514498

אשמח להכיר וללוות אותך בדרכך,



רוני.



שלום עם הגוף והאוכל

קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין

תוכן:

- מה מטרת הקורס יסודות האכילה הקשובה? עמ' 3
- מי אני ומה מביא אותי לכאן? עמ' 5
- מה זה אכילה קשובה? עמ' 6
- מהו קורס יסודות ולמי הוא מיועד? עמ' 7
- זוהי מה שתלמדי ותחוו בקורס. עמ' 8
- פירוט טכני ועלויות. עמ' 9
- תשובות לשאלות. עמ' 10

שלום עם הגוף והאוכל

קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין

מה מטרת הקורס יסודות האכילה הקשובה?

כשאישה מגיעה אלי אני יודעת שמאחוריה כבר נשרך שובל ארוך של כאב. הניסיון מראה שאף אחת לא מתנדבת לעבור תהליך עומק שסובב סביב אכילה רגשית לפני שניסטה לשנות את האכילה שלה בדרכים אחרות. למעשה, הדרך היחידה שגורמת לנו להבין שיש כאן בעיה (ואפילו מחמירה מאוד את הבעיה) היא אותה מסכת מתסכלת של ניסיונות כושלים שכוללת לעיתים-דיאטות, תפריטים, שיטות קסם, כדורי פלא, אתגרי ווטסאפ, מעגלי ניסים, ושאר טכניקות לקיצורי דרך מלאי הבטחה שהשאירו בך תחושה מרה של כישלון וייאוש, והוסיפו למשקל שלך עוד כמה קילוגרמים מיותרים.

האמת היא, שאכילת יתר היא תמיד סימפטום של מצב רגשי, וההתמקדות באכילה במקום ברגשות רק מרחיקה אותך מהפתרון לבעיה שלך. ולכן, העבודה החשובה ביותר על אכילת יתר נעשית באמצעות עבודה רגשית ותודעתית, על מנת לטפל באופן מהותי בשורש הבעיה.

עם זאת, כשנוצר הרגל של אכילה רגשית קורה דבר נוסף- **משתרש גם הרגל של התעלמות מאיתותי הגוף**. כך שהיכולת להבחין בהבדל בין הרעב הפיזי לרעב הרגשי שלך מתנוונת, ואת מתקשה להבדיל בין רעב אמיתי לרעב מדומה. לא תמיד זה היה כך! אולי את זוכרת ואולי כבר שכחת, אבל היכולת לפעול לפי איתותי הרעב והשובע של הגוף היא תכונה מולדת, וניתן לחזור אליה דרך אימון פשוט שכולל בעיקר טכניקות של זיהוי והתבוננות בדפוסים.

העבודה החשובה ביותר שחשוב שתדעי היא: אכילה לפי איתותי הרעב והשובע של הגוף תזין את הגוף במידה הנכונה לו, באופן שיאפשר לו לתפקד במיטבו, במשקל הטבעי לו ובתחושת חיוניות יציבה.

איך תעשי את זה?

1. תבני מחדש את התקשורת עם הגוף כך שיהיה לך ברור מתי, כמה ומה הוא מבקש לאכול. ♥ היכוני להפתעות.. הגוף שלך מבקש ממש מעט!
2. תזהי ותפתרי את נקודות התורפה הרגשיות שלך בדרכי מודעות ועבודה פנימית במקום באכילה. ♥ פתאום תהיה לך טכניקה משנת חיים לוויסות עצמי.
3. תהפכי את הדיאלוג הפנימי לשיחה חיובית ותומכת כך שהמטענים והחשקים סביב מאכלים מאתגרים ישתחררו. ♥ מהפכה. מסתבר שהאוכל הוא לא אויב!

ובתכלס: תעברי מאכילת יתר ← לאכילה קשובה

שלום עם הגוף והאוכל

קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין

יכול להיות שהגעת לכאן כי את חווה את אחת או יותר מהתופעות הללו:

- ← את מרגישה שאין לך שליטה על האכילה שלך
- ← את מנסה לאכול יותר בריא ולא מצליחה להתאפק
- ← את משתמשת באכילה כדי להרגיע את עצמך
- ← יש מאכלים שהם ממש אויבים שלך, ואין לך סיכוי נגדם
- ← המילים: פיתוי \ מושחת \ נחמה \ לא עומדת בפניו \ יש לי חולשה ל... משויכות אצלך למאכלים מסוימים
- ← את לא אוהבת את איך שאת נראית שלך ותולה את הכל במשקל.
- ← את בטוחה שאם לא היתה לך בעיית אכילה\משקל, החיים שלך היו הרבה יותר שמחים וקלים.

בקורס יסודות האכילה הקשובה תלמדי:

- ♥ איך להבדיל בין רעב פיזי לרעב רגשי
- ♥ איך לזהות שובע עוד לפני שהוא מוגזם
- ♥ איך להקשיב לעצמך ולגופך כך שתתנהלי באכילה שלך מתוך חופש בחירה ולא פחד וצמצום
- ♥ איך להפוך רעב רגשי להזדמנות יומיומית לחיבור עמוק לעצמך
- ♥ מה חשוב שיהיה בחיך כדי שלא תיפלי שוב ושוב לאכילה רגשית
- ♥ איך לגלות ולהקשיב לגבולות שלך, ולהתחבר לעונג ולתשוקה
- ♥ איך להפוך את האוכל לתזכורת יומיומית לאהבה עצמית
- ♥ איך להטמיע התנהלות קשובה גם בביתך.
- ♥ איך להפוך את הסיפור שלך ושל גופך מסיפור של אשמה לסיפור אהבה.

The correct way to weigh yourself:



I can't believe I was doing it wrong all these years.

שלום עם הגוף והאוכל

קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין

מי אני ולמה כדאי לך ללמוד איתי?

נעים לי להכיר! אני רוני ששון, מנחת קבוצות ומטפלת רגשית, מאז שנת 2007. בעשור האחרון פיתחתי את **שיטת שלום עם הגוף** ללימוד אכילה קשובה ומאז אני מתמחה בטיפול בדימוי גוף ובאכילה רגשית. **שלום עם הגוף** נוצרה אחרי תהליך עומק שעברתי בעצמי, בו ריפאתי את הפרעת האכילה שלי, ויצרתי ברית של שלום, אהבה, שמחה ועונג עם הפרטנר הכי צמוד שלי- הגוף. מאז אני מעמיקה עוד ועוד בתחום ריפוי מערכת היחסים עם הגוף ואני מלמדת נשים לחזור לאכול לפי רעב ושובע ולעשות שלום עם הגוף והאוכל. הדרך שפיתחתי משלבת עקרונות מתחומים שבהם אני עוסקת: פסיכותרפיה, מיינדפולנס, יוגה תרפיה, התמקדות, וגישת non-diet. כל אלה, בשילוב מסע השלום האישי שלי עם הגוף והאוכל, התגבשו לכדי שפה ברורה שסייעה כבר למאות הנשים שליוותי.

אני מאמינה ש...

הגוף הוא הפרטנר הראשון שלנו כיצורים חיים בעולם הזה, ואני מלמדת את מערכת היחסים עם הגוף שלנו כראי למערכות היחסים שלנו עם הזולת, ובעיקר עם עצמנו. את הדרך אני מלמדת בקורסים קבוצתיים, בהרצאות, או בליווי אישי בקליניקה.

שלום עם הגוף היא דרך חיים שמלווה היום נשים וגברים במסע שלהם לריפוי מערכת היחסים עם הגוף והאכילה.



שלום עם הגוף והאוכל

קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין

מה זה אכילה קשובה?

המפנה הגדול של חיי הגיע בשנת 2001, כשהתוודעתי אל **האכילה הקשובה**. זוהי גישה אשר קיבלה גם את השם "נון דיאט" בעיקר משום שהיא מתמודדת עם אותה משאלה- לרדת במשקל. ההבדל הוא מהותי: בניגוד לדיאטה שעוסקת בשינוי טכני של התפריט דרך חוקים ברורים- האכילה הקשובה מקנה הרגלי הקשבה אל הרעב והשובע הטבעיים של הגוף, ובעיקר רואה את האכילה כאל **סימפטום למצבים רגשיים**, ומתמקדת בהם.

כדי ליישם את הגישה נדרשת הקשבה מלאה לאיתותי הגוף והסכמה להתנהל לפיהם.
זאת אומרת שההנחיה היא לאכול מתי שהגוף מבקש, מה שהגוף מבקש, וכמה שהגוף מבקש.

כל זה מבלי לתת למחשבה ולאמונות שלנו להתערב בדרך.
פשוט לסמוך על הגוף.

אכילה קשובה גורמת להזנה פיזית במינונים המדויקים לגוף, למניעת אכילת יתר, וכתוצאה מכך, גם משחררת את הגוף ממשקל עודף
אכילה קשובה היא השיטה היעילה ביותר להגיע למשקל הרצוי ולשמור עליו.

שיטת שלום עם הגוף מתבססת על עקרונות האכילה הקשובה ומציעה פתרונות לאיזון אכילה רגשית ושיקום מערכת היחסים עם הגוף והאוכל.



שלום עם הגוף והאוכל

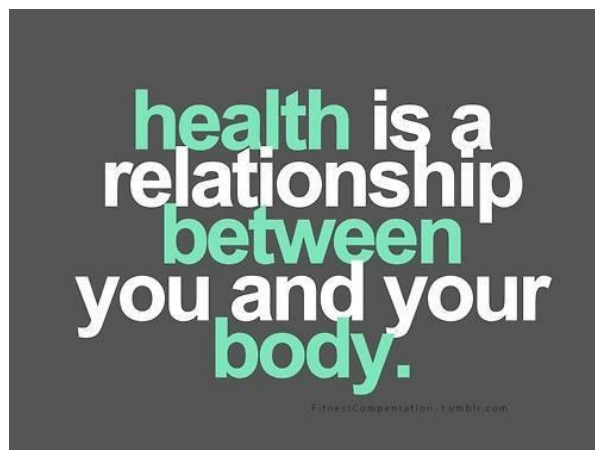
קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין

מהו קורס יסודות ולמי הוא מיועד?

שלום עם הגוף והאוכל - יסודות הוא קורס מרוכז ופרקטי, שמרכז את הטכניקה וכלי היסוד הנדרשים כדי לעבור מאכילת יתר לאכילה קשובה. הקורס פתוח בפני נשים, אשר מבקשות לשנות את האכילה שלהן ללא דיאטה וללא איסורים, דרך תהליך עומק רגשי וגופני המטפל בשורשי האכילה. נשים שכבר יודעות שהגוף שלהן זקוק להרבה פחות אוכל ממה שבפועל נכנס לתוכו כל יום, ורוצות לתת לו בדיוק מה שהוא צריך, ולא ביס אחד יותר מזה. נשים שמבקשות לשנות את הרגלי האכילה שלך בלי לעמוד על המשמר יום וליל.

תהליך הלימוד והשינוי מתנהל בשלושה רבדים:

- 1. פיזי- שיקום תחושת רעב ושובע**
 - ✓ תרגול ורכישת הרגלי אכילה לפי רעב ושובע
 - ✓ ירידה בכמויות האוכל
 - ✓ עלייה בהנאה מהאכילה
- 2. רגשי- זיהוי ומתן מענה לצרכים שמניעים את האכילה הרגשית**
 - ✓ זיהוי ומודעות שמצמצמת את התדירות של האכילה הרגשית
 - ✓ כלים לאיזון האכילה הרגשית
 - ✓ שינוי בתחומי חיים נוספים
 - ✓ התגברות של חיוניות, שמחה ותחושת סיפוק והזנה רגשית.
- 3. מנטאלי- שינוי וטיפול דפוסים חשיבה שתומכים באכילה קשובה ובריאה**
 - ✓ הכרות עם מערכת האמונות שמעצבת את החשיבה והאכילה
 - ✓ צמצום הביקורת העצמית והגברת החמלה
 - ✓ שינוי מוחשי ומורגש בהרגלי האכילה, ירידה של בולמוסים, הנאה מהאכילה.



שלום עם הגוף והאוכל

קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין

זזה מה שתלמדי ותחויי בקורס

בקורס נלמד את כל הכלים ומיומנויות הבסיס של אכילה קשובה, תוך אימון ויישום בליווי צמוד:

- ❖ שפת הגוף- מנגנון רעב ושובע
- ❖ גמישות המוח: אוטומטים ושינוי דפוסי אכילה
- ❖ ציפור הנפש רעבה- על אכילה והזנה רגשית
- ❖ גבולות, אנינות ותשוקה- חושית, פיזית, ונפשית
- ❖ מותר ואסור: דפוסי חשיבה תומכים ומחלישים
- ❖ ראי ראי- דימוי הגוף והדיאלוג הפנימי
- ❖ מקורות הכוח והמשאבים האישיים
- ❖ הרפיה ומנוחה והקשר שלהן להזנה רגשית ופיזית

איך עובד קורס שלום עם הגוף והאוכל?

♥ שיעורים קבוצתיים שבועיים

המסגרת כוללת 6 שיעורים קבוצתיים בני שעתיים המועברים בשידור חי. המפגשים יכללו לימוד, דיון ותרגול מעשי. שימי לב! עליך לוודא שיש באפשרותך להתפנות לזמן שקט עם עצמך למשך זמן השיעור. אלה שיעורים בשידור חי, ונוכחותך חשובה. ** המפגשים יוקלטו והיו זמינים לצפייה חוזרת למשך שבוע (לא יוקלטו חלקי השיתופים האישיים)

♥ תמיכה יומית

הקורס מלווה בקבוצת ווטסאפ פועלת שבה את מקבלת תזכורות יומיות ותרגילים, וגם מקום להמשיך בו את התרגול והתמיכה הקבוצתית.

♥ ליווי אישי

מי שתבחר להרשם לתכנית פרימיום תקבל ממני ליווי אישי לתהליך הכולל: **שתי פגישות טלפוניות אישיות למעקב ותמיכה פרטנית. ** תכנית "מחברת קשר"- ליווי אישי שוטף לאורך כל תקופת הקורס באמצעות התכתבות.

♥ ♥ ♥ בונים ברור!

סט של מדיטציות והנחיות קוליות מוקלטות שיתמכו וישרתו אותך גם לאחר תום המפגשים.

מבנה המפגשים:

- ❖ הרצאה ודיון קבוצתי.
- ❖ תרגול שמשלב עקרונות מתחום המיינדפולנס, יוגה תרפיה, וויפסנה, התמקדות.
- ❖ תרגול חווייתי של הכלים באמצעים מגוונים: כתיבה, אכילה, זוגות ועוד.

למסיימות קורס יסודות תינתן האפשרות להמשיך לשלב ההטמעה-

6 מפגשים שבהם ניתן ליווי מלא ליישום שינוי מהותי של היחסים עם האוכל, האכילה והגוף, והטמעת כלי היסוד משלב היסודות.

שלום עם הגוף והאוכל

קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין

הפרטים המלאים:

מועד: הקורס יתקיים בימי שני החל מ 7.9.20, וימשך 6 שבועות ברצף. שעות המפגשים: 10:00-12:00
פורמט המפגשים: מערכת שיעורים סגורה על פלטפורמת zoom.

שכר הלימוד בקורס ומה את מקבלת:

תכנית פרימיום	תכנית בסיסית	
✓	✓	6 מפגשים קבוצתיים אינטרנטיים של שעתיים
✓	✓	ליווי קבוצתי צמוד ותמיכה שוטפת באמצעות קבוצת ווטסאפ ייעודית.
✓	✓	סט של מדיטציות והנחיות קוליות מוקלטות שיתמכו וישרתו אותך גם לאחר תום המפגשים.
✓	×	ליווי אישי בתהליך באמצעות תכנית "מחברת קשר"
✓	×	2 פגישות וידאו אחת על אחת למעקב וייעוץ אישי
✓	✓	אפשרות להצטרף לקורס ההטמעה
₪ 1600	₪ 1200	עלות התכנית
₪ 1390 בלבד	₪ 990 בלבד	הנחת הרשמה מוקדמת! (עד 26.8.20)

וגם... הטבה לרצות למרחקים ארוכים!

ניתנת לך אפשרות להרשם מראש לתהליך המלא (קורס יסודות וקורס הטמעה- 12 שבועות סה"כ) בהנחה נוספת של 10% בתשלום מראש- **סה"כ 2500 ₪** בהרשמה עד 26.8 (במקום 2780 ₪).

אופן התשלום: העברה בנקאית \ ביט \ אשראי. המחיר כולל מע"מ ומוכר לצרכי מס לעצמאים.

ביטולים והפסקת הקורס:

את מקבלת ממני אחריות מלאה!

אם לאחר 14 יום מתחילת הקורס תחליטי שהוא לא מתאים לצרכים שלך- אחזיר לך את כל כספך, ללא שאלות. (לאחר תקופה זו לא יוחזר שכר הלימוד)

שלום עם הגוף והאוכל

קורס יסודות האכילה הקשובה אונליין

תשובות לשאלות

איך בתכלס יראה השינוי שלי אחרי 6 מפגשים?

את לומדת שפה חדשה. השפה הזאת מובילה אותך לשינוי של האכילה שלך, וכתוצאה מכך בהדרגה, למשקל הגוף הטבעי שלך. כמו בכל לימוד של שפה, יש כאלה שתוך שבועיים מתחילות לדבר אותה, ויש כאלה שזקוקות ליותר זמן. יש מספר משתנים שמשפיעים על המהירות שבה מוטמעת השפה, והראשון הוא מידת הקרבה בינך לבין הגוף שלך כשאת מתחילה את התהליך. ככל שיש בסיס יותר בשל כך השינויים מגיעים מהר יותר, אבל את הבסיס הזה אנחנו בונות גם במהלך הקורס, ולמי שזקוקה לעוד זמן הבשלה יש הזדמנות להמשיך לשישה מפגשים נוספים בקורס ההמשך.

מה כוללת תכנית הפרימיום לליווי בין המפגשים?

החיים שלך סופר עמוסים. הרבה קורסים מלמדים אותך שיטות מעולות אבל כבר בדקות הראשונות שלאחר המפגש רוב התוכן מתנדף לך ונשכח עד לפעם הבאה. מאחר ואנחנו עוסקות בשינוי הרגל יומיומי, נדרש ליווי צמוד הרבה יותר כדי לתמוך בך גם בתרגול שלך בבית. הליווי בתכנית הבסיס כולל קבוצת ווטסאפ עובדת ותכנים שישלחו אליך באופן שוטף על מנת שתוכלי להעזר, להיזכר ולתרגל. מי שבחרת בליווי האישי תקבל תמיכה נוספת דרך התכתבות אישית איתי ושתי פגישות אישיות, שיאפשרו לי לתת מענה וייעוץ מדויק יותר לצרכים הספציפיים שלך.

זה מרגיש לי נושא אינטימי מדי. אפשר לעבור את הקורס בטיפול אישי?

כן. הרבה נשים מרגישות שהטיפול ביחסים שלהן עם הגוף והאכילה הוא עניין אישי ומביך אותן להחשף בקבוצה. יש אפשרות לעבור את התהליך גם באופן פרטני מולי, במפגשים בקליניקה או אונליין.

כן חשוב לדעת שלתהליך הקבוצתי יש כוח מניע עצום, ומנסיוני, נשים שבחרו לקפוץ למים ולהצטרף לקבוצה זכו בהטמעה מהירה יותר ופירות התהליך הגיעו מוקדם יותר מתהליך פרטני.

אני מפחדת מהמילה רשות. אם אתן לעצמי רשות אוכל רק פסטות ושוקולד ואשמין.

זה אחד החששות הגדולים ביותר של נשים שמצטרפות לתהליך, ובעיקר של נשים לומדות תהליכי דיאטה. כשאת בתודעת דיאטה, החשק שלך נחוה עבורך כמו יצור חסר רסן ואת רגילה לעבוד יום וליל בשמירה עליו כדי שלא יתפרץ.

ולכן חשוב לעבור את תהליך השחרור בתמיכה ובהדרכה. לפני שחרור הרשות אנחנו לומדות את שפת הגוף, את ההקשבה לרעב ולשובע. ומבססות הקשבה למקורות של האכילה הרגשית. את לא עושה את זה לבד, ויש לך תמיכה מלאה כדי שלא תרגישי שאת מאבדת שליטה.

נשאר עם שאלות?

לשיחת ייעוץ איתי התקשרי או שלחי הודעה: 054-4514498

או כתבי אלי: ronysasson@gmail.com

אני אשמח ללוות אותך בדרך ולחגוג איתך שינויים והצלחות,

באהבה ♥ רוני.