בס"ד

 **תרגול תוצאה מעצימה**

1 ) הבעיה של משהיא שהגיע הייתה הרצון שלה לרדת במשקל - 50 ק"ג

 וחוסר הצלחתה לעמוד בפיתויים ובדחיית סיפוקים

2 ) זיהיתי רגשות של תסכול , המון התנגדויות סמויות ותירוצים , חוסר רצון להתמודד

 עם הקושי בהצבת גבולות ולקיחת אחריות על המצב , היא פטרה את העניין

 בכך שאין לה מספיק כוחות . סגנון התקשורת שלה **מקדם** סגנון ההתמודדות

 נמנע היה לה קושי במציאת המשאבים להגעה לתוצאה הרצויה וכן במציאת

 **הרווח המשני** – הכוונה החיובית שבדבר. בכל פעם חזרה לתירוצים ולמקום

 של חוסר היכולת שלה לרזות הייתה תקועה בחוויה של חוסר ההצלחה ולעיתים לא

 ענתה על שאלותיי, אלא במקום זה דברה על רגשותיה. היה לי צורך כול הזמן להחזיר

 אותה לשאלות שנשאלה ושתשים לב ,למה שאני שואלת. התשובות היו מסביב והתמקדו

 ברגשותיה ולכאורה ההסברים שהיא נותנת לעצמה

3 ) התהליך שעשיתי הוא תוצאה מעצימה השיחה הייתה קולחת עם הרבה התנגדויות

 סמויות. מה המשאבים שיש לך?" אין לי משאבים, אין לי יכולות, אין לי כישורים" ועוד.

 הייתה מאד תקועה ב"**אין**" ובחוסר ב"**יכולת שלה**" מבחינת דפוס החשיבה שלה

 הייתה בשני דפוסי חשיבה **"אם אהיה רזה אז יהיה לי מצב רוח ואהיה מאושרת"**

עבדתי אתה על מציאת המשאבים הקיימים בה לדוגמא: יכולת של פתרון בעיות

 ויצירתיות והבאנו את המשאבים הללו ליצירתיות בפתרון של בעיות בזמן

 "ההתקלות" ו"המאבק" ודרכי ההתמודדות **איך לאכול פחות שוקולד** או, הקטנה

 בכמויות של האוכל והיא נתנה פתרונות יצירתיים לעניין כמו: להקטין בקניית המוצרים

 של שוקולד או להימנע מקנייתם וכדו' **הרווח המשני** שעלה, שאכילת שוקולד גורמת לה

 להתרוממות רוח סוג של "סוטול" והיא מצאה דרך חילופית ליצירת ה"סוטול"

 ומצב הרוח, ע"י פעילות ספורט במים וספורט בכלל וכן יותר נוח לה עם חוסר גבולות

 חופש ולעשות מה שבא לי .

 **בסוף התהליך** היה שינוי של הלך הרוח מחוסר יכולת לכך שיש לה יכולות ומשאבים

 להתמודד עם השגת המטרה והצבת גבולות היא הבינה מה הרווח המשני שלה מכך שהיא

 אוכלת שוקולד בכמויות ובכלל כמויות של אוכל ונוצרה תשוקה של רצון ומוטיבציה

 ואמונה ביכולות שלה להשיג את המטרה **.**

**4 ) השינוי שנוצר** שהיא הבינה שהשינוי תלוי בה

 ולא בגורמים חיצוניים ובהלך הרוח. וברגע ששנתה את הלך הרוח אז הבינה

 והתחזקה באמונה ביכולותיה ובחוסן שלה לפתור ולהתמודד עם הנושא.

5 ) היו הרבה חסמים בתהליך החסם הראשוני הוא שהיא הייתה תקועה בחוויות הכושלות

 שלה ובחוסר ההצלחה שלה לעיתים לא ענתה על מה שנשאלה ואמרה שאין לה

 משאבים ,כוחות יכולות וחוסר מסוגלות וכדו'

 עבדתי אתה על זיהוי המשאבים הקיימים בה, בחלק זה כל הזמן אמרה "**אין לי, אין לי**"

 הייתה עסוקה ב"אין" **במקום במה קיים בה.** גם ברווח המשני היה לה קושי להודות

 שיש לה רווח מזה שהיא אוכלת שוקולד ובכלל כמויות של אוכל, **נוח לה שלא מציבים**

 **לה גבולות וגם השוקולד מעלה אצלה את "מצב הרוח" ומכניס אותה לאווירה של**

 **"סוטול"**  עבדנו על מציאת פתרונות **להצבת גבולות**  להתמודדות עם **דחיית סיפוקים**

והיא מצאה לבד פתרון חילופי **לרווח המשני** – עשיית ספורט, ימי וספורט בכלל

 שיגבירו אצלה את מצב הרוח . נעשה שינוי בהלך הרוח **מהלך רוח שלילי** של חוסר

 מסוגלות להלך **רוח חיובי של be** שהכול תלוי בה ויש לה כוחות ומשאבים לחולל את

 השינוי. האתגר היה לעזור לה להתמודד עם התנגדויות הסמיות

 **והרגשתי שהצלחתי להתמודד עם ההתנגדויות ולהגיע ליעד.**

 **וגם היא ,הרגישה מאד מחוזקת ביכולות שלה, להגיע למטרה, בסוף התהליך.**