

שמחתי מאד לקבל ליווי מגאיה פינקל. אכילה רגשית היא דבר שעלול לנוע בין הכחשה, ליאוש – קשה להודות בפני עצמך שאתה פועל בכפייתיות ושאינך מצליח לשנות אותה. עשיתי דיאטות שונות ומשונות, תירגולים גופניים; הלכתי לאכלנים אנונימיים, ולטיפול פסיכולוגי. אף אחד מהם לא קידם אותי כמו הביקורים אצל גאיה.

גאיה מצליחה בצורה מאד פרקטית וממוקדת לפרק את ההתנהגות לרכיבים קטנים שאליהם מתייחסים אחד לאחד. התמקדות בגוף, התמודדות עם סיטואציות חברתיות, בניית תפריט, שימת דגש על גורמים סביבתיים שמשפיעים, ערך עצמי, הרגלי שינה, זיהוי תחושת שובע ורעב, שימת לב לשפה בה משתמשים, ועוד ועוד.

גם הר גדול הוא בסך הכל מצבור של אבנים קטנות. לאט לאט לקחתי אחריות על מצבי הפיזי, הרגשי והתזונתי יותר ויותר. התוצאות בשט לא איחרו לבוא – פחות כאבים, יותר אנרגיה, שינה יותר טובה, יציבות רגשית והכי חשוב – עקרונות ושיטת פעולה שאמשיך ליישם בהמשך.

אני ממליץ לכל אחד לפנות לגאיה אם הוא סובל מאכילה רגשית.

אדיר

אשירה המקסימה

ברצוני אהובת-עם את התקופה תפארה

את הדור להכנסות אלוה אשירה

שנתה לי אהבין לשו לא רק ביאלה

אלה סבר יום ואלוה חיים ברוך

אבכוא הדקסבר והמשיכה שלם

הנצחית אהישל נאש" את מסר הקאמתיים

נרמחצו לי והמקום הגדול

שירתי באחוזי שומן. שלם בוא

תאדתי היבה אהמלך ברכין

הנצחה רבה

פיהלר תורה

שלום גאיה,

אני ממשיך לרדת במשקל (לאט אבל בטוח...)

קיבלתי מה שרציתי – לא דיאטה אלא דרך להתמודד עם מה ואיך אני אוכל.

התובנות מתמקדות שלמה אני אוכל ומה האוכל מספק. המנגנון שגורם לי לאכול הרבה ודברים מיותרים לפעמים עד שאני מתפוצץ בחר לי יותר זה יותר עמוק מאשר להאשים את הבית ואת הרצון למשהו טעים.

הרגלים – אני קם מהשולחן, אני לא מעמיס צלחות, אני שואל את עצמי למה אני רוצה משהו ולמה אני רעב ואני ממש לא כועס על עצמי כאשר אני בכל עושה זאת ומנסה לעצור את הסחף למדתי איך לשלוט בתאוה למתוק (הרבה בשר מביא את זה, לשלב גבינה (חלבון/שומן) עם ריבה

עד עכשיו אני בסדר, אבל ארצה שניפגש עוד חודשיים-שלושה

התרשמתי מאוד מהמקצועיות ומהניסיון הרב שאת מביאה. יש לך יכולת לזהות את הבעיות ובנועם רב להתמודד איתם ולעמת אותי עם הבעיות

אני מודה לך מעומק הלב על העזרה ועל המילים החמות ומאחל לך הצלחה ושעוד אנשים יזכו לעזרתך

תודה, ש

עמיחי ים- מאוד נהנתי מהסדנה שלך. היא העמיקה לי את המודעות לרגשות. גיליתי שאני מדחיק לא מעט רגשות לא נעימים ע"י אכילה מוגזמת. וגם את הקשר בין דפוס אכילת היתר לרעב רגשי לאהבה ומצב חוסר שמתבטא בתחום הכלכלי, אך נובע מחסימה בקיבה. זה נתן לי הרבה כיווני חקירה וריפוי להמשך התהליך עם הנושא. המרחב שיצרת היה נעים ומזמין לעשות עבודה רגשית ועבודת מודעות. המשיכי כך.

באהבה עמיחי ים

הסדנא של גאיה, היא סדנא שמפרקת ובונה,
עם מודעות רבה, את הדרך שבה המוח
האנושי עובד, מגיב לדברים, על מנת לסדר
את החיים בצורה הכי נכונה לבן אדם. הסדנא
מצליחה לשלב את הפילוסופיה של היוגה
בצורה מדויקת, המאפשרת לך לנשום אוויר
ולעבד את מה שאתה מרגיש בצורה המדויקת
ביותר. לחפור דרך נבכי הנפש, לשים לב
לדפוסי התנהגות ומוסכמות חברתיות כדי לא
רק לחשוף את תהליך ריפוי האכילה הרגשית,
אלא לרפא, חלקים בק.

לפני השינה תמיד הייתי מסיימת עם פרי

למדתי מה זאת אכילה רגשית...

למדתי לשאול את עצמי עד כמה אני באמת רעבה?

למתי לדרג בסולם ולאכול בזמן המתאים ביותר (לא מאוד רעבה או בכלל לא רעבה)

למדתי איזה אוכל פוגע בי ומה נכון לי לאכול

כל הבחילות נעלמו. הבטן חזרה להיות שטוחה ובאמת ירדתי לאט ובזהירות. התחזקתי והגוף חייך אלי... ומה בהמשך? הכל לא תמיד קל...

במשך חודש בכל פעם פחדתי לעלות במשקל כי נראה לי שאכלתי טוב מדי – אם לא קשה לי אז איך אני מצליחה לשמור על המשקל – איבדתי את הביטחון

אבל גאיה הסבירה לי שהמשקל לא חשוב אלא איך אני נראית, מרגישה...כיום לאחר כשלושה חודשים אני מרגישה די טוב

לא השלמתי את התהליך ותמיד יהיה לי מה ללמוד ולבדוק ומה לשפר

ואף פעם לא קל להרגיש בטחון שהכל בסדר למרות שאוכלים קצת יותר

אבל יש משפט מפתח אחד שחשוב מכל לזכור, בכל יום אפשר לבחור מחדש כמה לשמור וכמה לחגוג...

בהוקרה מלאה

לאחת ויחידה

גאיה פינקל

הקושי השני היה בשבתות: ג'חנן בבוקר, כל היום בבית רצון לזלזל – הרגלים מאוד מאוד מכשילים.

גאיה לימדה אותי מהי ארוחה רגשית? לדרג בכל פעם בסולם כמה אני רעבה מ 1-10 ולאכול רק שלא מורעבים אלא רק קצת רעבים כדי לא להתנפל

וכך התחלתי לרדת במשקל בערך קילו לחודש והיו חודשים שלא הורדתי והיו שירדתי 2 קילו. סה"כ הגעתי למשקל יפה מאוד של 68 ב חמישה וחצי חודשים. הורדתי 7 קילו.

הורדתי לאט ובכ"ף

אכלתי סנדוויצים מחיטה מלאה עם שוקולד לפחות פעם עד פעמיים ביום ארוחות בוקר וצהריים (השתדלתי בכל יום בשר בגלל האנמיה ולקחתי כדורי ברזל שסידרו את היציאות שלי) ולעיתים גם ערב והרבה פירות...

השתדלתי לאכול רק לחם מחיטה מלאה של עינן כמובן לא מחיטה מלאה והכי חשוב גם יוגורט דנונה עם קורנפלקס בראונפלקס או פיטנס 30 גרם ביום זה היה מעדן. ...

תמיד בשבתות אכלתי יותר...

בכל שבוע הגעתי לגאיה ואמרתי לה לא הגיוני שארד במשקל אני אוכלת טוב מידי אני לא מרגישה בדיאטה והיא תמיד הייתה מרגיעה אותי ואומרת לי

הגוף יודע.. אם את אוכלת רק שאת רעבה את תרדי ותמיד היא צדקה...

ואכן השבועות עברו וירדתי מצויין והגעתי למשקל שתמיד רציתי להגיע די בקלות ובאמת מבלי להתענות

ובאמת הרגשתי נהדר ואכלתי נהדר ובריא

בכל יום ארוחות בריאות ומספקות. יקיצה: נס קפה עם [פרוסת שוקולד. ארוחת בוקר סנדוויץ' מחיטה מלאה – לחם עינן וירקות

לעיתים במקום זה קורנפלקס עם יוגורט. צהריים: ארוחה מלאה עם בשר ותוספת

ובערב אכלתי כמעט בכל יום עוד סנדוויץ' עם שוקולד כך שלא יכולתי לקרוא לזה תהליך של דיאטה אלא לאכול נכון רק לפני הצרכים שלי

אני יודעת שזה נשמע כמו סיסמא או פרסומת אבל הכי כיף לגלות שזה באמת קורה לך...

<https://www.facebook.com/gaya.finkel>

היא מושלמת בעיני, הייתה על תקן
הפסיכולוגית שלי תקופה, למרות שהיא
בכלל דיאטנית בהכשרה שלה. הגעתי
אליה בשביל לסדר את מערכת היחסים
שלי עם אוכל ואיכשהו חפרתי איתה
לרבדים הכי עמוקים שבעצמי והיא
ממש הצליחה לחולל בי שינוי בזמן קצר
יחסית בשיח שלי עם עצמי. אני יודעת
שהיא מעבירה מעגלי מדיטציה/הקשבה
והרצאות מהפייס שלה, אני לא ממש
סגורה על מה וגם לא הייתי איתה
בסטינגס שהם לא אחד על אחד אז לא
יודעת באמת איך זה אבל הכי ממליצה
בעולם להיחשף לאור הקסום הזה... אני
מתה לחזור אליה לטיפול ברגע שיהיה לי
כסף+ זמן בחיים (שזה בפנסיה)

11:36 ✓✓

13/12/2021

גאיה הקרה

אני רוצה לזהות לך את הדיוק שעשיתי במבחן.
הצחתי את"ל אחרי הדבר שכן שניסיתי לזהר במשקל ולא הצלחתי.
למדת אותי איך להסתכל על התלמיד בצורה חנונית ואיך לאהוב
את עצמי בלי שאני.

תודה לך כן שתמיד היית מסננה עבורי וקשובה לכל דבר ומתעסקת
יש לך ידע עצום ויכולת מדהימות - אינספור כלים פרקטיים שאמשך
להשתמש בהם.

הצלחת לראות אותי ולסלול חוז אתי לך להצלחה.

תודה לך כן שלא ויתרת וחזקת
אותי כאשר הייתי צריכה

כשהתחלתי את תהליך עם הדיאטנית הרגשתי שהכל אבוד.

בחודשים שלפני שהגעתי מצאתי את עצמי בבולמוסים חריפים מאוד (מתוק עם מלוח וחמוץ) אחרי כל בולמוס הרגשתי כאבי בטן, בחילות, נפיחות גדולה, הבגדים היו צמודים בגלל הנפיחות הרגשתי שאין לי חשק לצאת מהבית ולזוז – בעיקר בשבתות. כמובן שהדבר השפיע באופן ישיר על מצב הרוח שלי – דכדוך, הרגשת כישלון, הרגשתי הכי שמנה בעולם והכי דפוקה. הסתרתי את הבולמוסים מבן זוגי ובכלל... בחצי שנה לפני הדיאטנית התחלתי ליטול כל מיני כדורי דיאטה שכל הנראה פגעו בבריאותי – הייתה לי ירידה משמעותית בברזל עד אנמיה רצינית. בכל פעם התחלתי דיאטה רצונית בעיקר לפני החגים(הייתי צמה ומרעיבה את עצמי יורדת מהר במשקל ונכנסת לבולמוסים חזקים במהלך החג וכך יצא שמיד הייתי עולה מיד במשקל ואף יותר.....

כל אלו גרמו לי להבין שאני חייבת כתובת שתיתן לי ביטחון – כאשר הגעתי לגאיה המטרה העיקרית היתה להוריד את הבולמוסים ושכאבי הבטן יעלמו לי וכמובן לא להיות יותר בגלגל של עליה וירידה במשקל. מבחינתי הייתי מוכנה לרדת רק שני קילו אך לא לסבול מכאבי בטן ולשמור על משקל יציב.

כאשר הגעתי לגאיה ציפיתי לתפריטים, קלוריות ושקילה וגלית סוף סוף לראשונה דרך אחרת, חדשה....

קבלה של עצמי והגוף שלי, שמירה על הבריאות שלי, אכילת מזון בריא ועוד.

העיקרון הראשון היה לשמור על רווחים בין ארוחות

בכל פעם אחרי ארוחת בוקר וצהריים לפחות שלוש שעות לא לאכול

עקרון שני לא לערבב מאכלים. לבחור 2-3 דברים לארוחה ולאכול רק מזה

להבין שחשוב לאכול אוכל מחיטה מלאה ומדגנים מלאים על מנת להמנע מהתקפי מתוק....

עקרון שלישי להבין שהכל מותר רק בכמויות קטנות אין מזון שאסור....

הקושי הראשון שהתמודדתי היה לחכות בין ארוחות – בהם הרגשתי שאני מטפסת על הקירות... מסטיקים וסוכריות ללא סוכר עזרו לי

לחשוב בריא, לאכול בריא ולהיות בריא ...

כשהגעתי לסדנא של גליה, הדבר הראשון שחשבתי עליו היה שינוי : שינוי אורח חיים, שיהיה בריא יותר והכי חשוב שיישאר איתי לטווח ארוך ויגרום לי לשינוי בהרגלי חשיבה והרגלי תזונה . היה לי גם חשוב ללמוד כיצד לשלב את הכל בסדר היום שלי.

וכל זאת למה?

ראשית, הרצון כמו כולם - לרדת במשקל.

וגם כמה סיבות שקשורות לעניינים אחרים, אצלי היו אלו הערכים הגבוהים של כולסטרול והסוכר בדם שהבהילו אותי מאוד, כאילו שהגוף צועק הצילו ! האמת שגם היה לי חשוב להבין מה בדיוק אני מכניסה לגוף שלי - מהן פחמימות המדוברות, השומנים, הכולסטרול הטוב, הרע והמכוער, ובכלל לדעת קצת יותר על הכל. ..

היה לי די ברור שאם אצליח להבין את הבסיס העיוני זה יעזור לי לשנות את אורח חיי כך שיהיה בריא יותר, ואיך לא ? גם לאורך זמן...
הבנתי שלתזונה נכונה וירידה במשקל יש קשר להבנת הבסיס העיוני של הנושאים , יש כאן מעין מעגל סגור כזה בין הצד הרגשי והפיזי - משהו שמחבר בין גוף לנפש, בין השכל המבין לקיבה המקרקרת..

הסדנא "פתחה" לי את העיניים, ואפשרה לי להתמודד עם מה שהיה לי כל כך קשה –הדברים המתוקים והטעימים שאני כל כך אוהבת אבל היא נתנה ל את ההזדמנות להתאהב בדברים חדשים, להיות מבישולים המבוססים על מרכיבים עם ערכים תזונתיים גבוהים, כמו למשל להכין פנקייק מחיטה מלאה, להשתמש בסוכר קנים, וכן... להמשיך להתענג גם על אותם מטעמים, אבל בריאים יותר !

הפיתויים המגרים פינו עצמם לפיתויים בריאים, והמעשה הלך אחרי המחשבה.
לחשוב בריא, לאכול בריא ולהיות בריא – הרי זו, מן הסתם, תמצית הסדנא !

אני לא לבד...

הסיפור של הדיאטה, הוא סיפורן של נשים רבות (וגם גברים..), הסתבר שהמלחמה הזו היא נחלת רבים, שהיתה לי הזדמנות להשתתף איתם בקרב הזה, בסדנא הקבוצתית.

ישבו שם אנשים כמוני. שמנים יותר, שמנים פחות, נשים צעירות ומבוגרות ואפילו גבר אחד שאזר אומץ להצטרף לסדנא. לכולם מכנה משותף. הרצון להרזות. להיראות ולהרגיש טוב יותר.

אלו לא סתם אנשים שהתקבצו להם למפגש שבועי, זו קבוצה חמה, פתוחה, תומכת וכנה. רכשתי חברים חדשים לרגשות ולקשיים שבדרך, אין לי ספק שחלק מהצלחה קשורה בתמיכה של הקבוצה וההבנה שיש אחרים שמרגישים כמוני.
הרצון ליצור הרגלים חדשים גיבש אותנו. היו שנפגשו להליכה, אחרים החליפו רעיונות למאכלים, והעיקר עודדו, גם כשהמשקל הראה שלא ירדנו ממש...

"את תמנעו הנאה מלצמחם

ואזית התמלקה בחסין נפלים,

ואי ידל אם אלה נאטם היום לא יסחף נחר?

יודל האל מלכחל וצדקת לאטיו ולא תכלו להינחל

והאלו האל הוא כחור צנפם וסידכס אפחלת לו

צדאי. לופן 14 רנז העולה."

- גמראן חלל גמראן. תנאי"

גאיה יקרה,

מאדו לך חן גמרת חן. כללית צללים האננים מלמלות-ס

בדרך אל החופש:

החופש מאזיית חמסיה,

החופש מהצאית חמסיה,

החופש ממשלת-האס והאכצבה,

החופש ממשפחות וספרות צבאית,

החופש מהקולות, הקולות והנחלים...

החופש מהחגים שכלה אל חסיה,

החופש מזהר חלצא, זהרפות.

החופש מנסות בשמחה מלחון אל חסיה,

החופש לאכול בחנא.

לפין לא הלחתי חסיה, ולח בחכמה אל בחחח חסין חנח...

למחלת לך חן חסיה,

החג לנסות חסיה וחמסיה,

אלה, בחמלת חמסיה.

חמסיה

© נ.כ. - שם אם חמסיה חמסיה, חמסיה חמסיה חמסיה? ...

היי גאיה,

רציתי לומר לך המון המון תודה על כל מה שעשית עבורי.

לפני הפגישות שלנו הייתי עצבנית, לא רגועה, מלאה בפחדים וחרדות, שנאתי את אף שנראתי.

יחד איתך, לא רק שהצלחתי לרדת במשקל אלא שינתי את אורח חיי לחלוטין.

התחלתי לראות דברים אחרת, החרדות נפסקו, הפחדים נעלמו והכי חשוב זה שהתחלתי לסמוך על עצמי.

התחלתי לבחור בחירות חכמות שטובות לגוף שלי ובעיקר לנפש.

ובעיקר, התחלתי לאהוב את עצמי.

אז המון תודה (:

מורן ר

..מה נשמע

אולי קצת באיחור אבל תמיד עדיף מאוחר מאשר אף פעם לא

חשבתי עליך הרבה לאחרונה והבנתי כמה השפעה אדירה היתה לך עלי בטיפול שעברנו יחד, דרך החשיבה והגישה שלך לאוכל ובכלל לחיים, האנרגיות והרחניות העמוקה שקי"מת בך

הטיפול שינה אצלי לגמרי את דרך התפיסה כלפי אוכל. אם פעם חשבתי שדיאטות זה המתכון להרזיה וכשאני לא בדיאטה אני זוללת בלי להתחשבן, היום זה לגמרי אחרת זאת דרך חיים קבועה כמובן עם עליות וירידות אבל מאוזנת בריאה ומספקת

לימדת אותי להנות מאוכל, להנות מלסיים ארוחה כשהבטן לא מתפוצצת, לימדת אותי להקשיב לגוף שלי לדעת מה הוא צריך ומתי, מה עושה לו טוב. לימדת אותי לעצור ולחשוב לפני שאני אוכלת מתוך נחמה, שבעצם הכל יושב ונמצא בתוך הראש שצריך לדעת איך לעבוד איתו. היום כבר אין לי בולמוסים שזה היה מאוד חזק אצלי בעבר וגרם לי להרגשה רעה וכמובן לעודף משקל

אני חייבת לציין שעכשיו אני סבעונית וזה אחד הדברים הטובים שקרה לי. אני אוכלת בריא ונהנת מאוד מהאוכל ומרגישה בריאה וקלילה מתמיד

אני רוצה להודות לך על הדרך שעברת איתי, על הטיפול המסור שבאמת יש לו השפעה אדירה של חיים שלמים מבחינתי

ועל הבן אדם המדהים שאת

תודה

) :אוהבת מורן

חשבתי שסיימתי את רוב התיקונים שלי ונשאר לי רק להבין מזאת האכילה הרגשית והלכתי לתזונאית הוליסטית .
חשבתי שזהו זאת דרכי האחרונה סיימתי ואני על הגל .

אבל מפגישה לפגישה אנו מקלפות ביחד עוד רבדים בגוף הפיסי שנפגע עקב דפוסים ודפיסות בחיים , עקב פחדים
שטרם התפוגגו ,

ובכל מפגש אני אומרת "כל הזמן יש מה לתקן ! " טרם סיימנו !!!,

ואז גאיה אומרת לי "זה לא לתקן אלא להתמיר את הרגשות של עצמך " .

ואז אני מגלה שאני קיבלתי מתנה את גאיה ואת דורית,

כל יום מחדש דורית נהיית יותר מוארת ויודעת מה התפקיד שלה בארציות ומה ההתמדה שלה במציאות.

שמחה לקבל כל מפגש ותובנה על חיי ואורך חיי .

אני מגיעה הביתה ועובדת על השעור ומתמירה את הרגשות שלך ומגיעה לסיפוק אדיר .

ומתרגשת מחדש למפגש הבא מה נגלה היום איך נתמיר היום את עצמינו .

תודה גאיה , תודה לבריאה .

זה מה שכתב לי ארי, אחרי כמה ימים מסיום הסדנה האחרונה :

22.1.15

"זה כמו שבאים לחדר כושר ועושים אימון שרירים, המפגש עם גאיה זה ממש אימון אוכל, צריך לעשות את זה כמה פעמים, זה קטע גדול ממש, הסדנה היא סדנה פסיכולוגית של ממש, זה נפלא אני אוהב את זה. אולי לא מתאים לכולם. זה חשוב ממש. תרם לי המון. לא לטחון אוכל אוכל בבית, להנות יותר מהארוחות, לחשוב יותר על אוכל בזמן האכילה, לאכול לאט יותר, צריך עוד פגישות. ממליץ" ארי כייזמן

אני שמחה לשתף אותך פעולה בשניים שעוברים אלי בזמן האחרון .

בשבוע האחרון הצלחתי לעשות מהפך בבית, במשפחה והכי חשוב עם עצמי.

אני הצלחתי להתגבר על רצונות ה"אסורים" שלי, מצליחה לשמור על תזונה נסנה, אוכלת מנות קטנות.

בהקשר לבעלי, דיברתי איתו והפנמתי לו את התמונה בהקשר אלי, נתתי לו להבין שזה פוגע בי, כשהוא מדבר אלי בגסות בנוגע לגוף שלי ועל ערך חיים.

דיברנו בננו ומאז בעלי ממש השתנה! זה ממש עבד, כל ההמלצות שלך ממש היו יעילות!

הייתי רוצה להודות לך על כל היחס המסור שלך, על המלצות החמות ועזרה שנתת לי במשך חודש הזה. למדתי די הרבה ממך ועכשיו אני מסתכלת על הרבה דברים ממבט אחר לגמרי...

שוב תודה רבה לך

למדתי די הרבה ממך וממנשתי את כל ההמלצות שלך במעשה. הכי חשוב שזה עבד!

תודה מכל הלב על הכל - איריס ג

עברתי איתך תהליך מוצלח מאוד מבחינתי, מעולם לא הייתי מרוצה מאיך שנראיתי או איך שהרגשתי עם הגוף שלי, או בכלל עם הרגשות שלי כלפי עצמי. מעולם לא היה ברור לי מה אני רוצה מעצמי אבל היום הדברים יותר ברורים ואני מתחילה להרגיש סיפוק רב הן מאיך שאני נראית וגם מבחינה נפשית.

בהתחלה כל קילו היה קשה אך בהמשך אפילו לא הרגשתי איך אני נפטרת מהשאר. התגברתי על הרצון שלי למלוחים והנשנושים שכל-כך אהבתי והבנתי בעצם שלא אותם אני אוהבת, אלא שאני אוכלת בצורה לא נכונה וצורכת אוכל לא בריא ולכן הגוף שלי פשוט ביקש עוד. כשהתחלתי לאכול לפי ההמלצה שלך, הגוף שלי כבר לא היה צורך בכל האוכל התעשייתי שמגישים לנו ולהפתעתי החשק פשוט פחת.

היום כשפותחים את המקרר רואים המון ירקות ויוגורטים ורק בריאות, כמובן שאפשר מדי פעם לנשנש, וזאת עם שליטה שכמובן השגתי בזכותך. היום אני מרגישה שאני שולטת על האוכל שנכנס אלי הביתה וכמובן לפה. זה מאוד השפיע על חיי היומיום שלי, להפתעתי גיליתי שזה משפיע ישירות על האשיות שלי.

ברגע שיש לי שליטה על צורת האכילה שלי יש לי שליטה על הצריכה היומיומית שלי בקניות, על היחס שלי כלפי אנשים ועל היחס שלי כלפי עצמי. למדתי שלא צריך להתייחס אל אנשים שלא מפרגנים ולדברי קינאה (בזכותך), בעבר כל מילה שהיו אומרים הייתה ישר מחזירה אותי אחורה והייתי נכנסת לחרדה, היום אני לומדת איך להתייחס לאנשים כאלה. ההשקפה שלי כלפי דברים מסוימים השתנתה ולמדתי לעמוד על שלי יותר.

התהליך הינו לכאורה תהליך שאמור להשפיע על התזונה היומיומית שלי. אך בעזרתך התהליך השפיע על החיים שלי בכלל. אני מרגישה טוב מאוד עם איך שאני נראית והביטחון עצמי שלי חזר, אני מקבלת כל הזמן מחמאות, מתחיל להתבהר לי מה אני רוצה מעצמי. את היית, תזונאית, פסיכולוגית, אוזן קשבת וחברה טובה. אין לי מספיק מילים להודות לך.

גליה את גדולה

שלך הדיל

אז קאמט דער איד
 ער האט געזאגט איהם
 באקום קענט איר דאס...
 אז פארט דאס
 איהם איהם איהם.

גאנץ גאנץ גאנץ

מיט איהם

אֲכִילָה!

יחסי 11 קלא במקורה של כמילין חצי שנה, הסגולה לא איתן.
לעז שאת כמות את עצמי את נמצאת בפראות
בבק שלעזי ה המקורה קצת אכן מהר מאוד
נורמות עצור של מה שהודות העלת פי 2.
בהר הסגולה הפאטורה הקיר סמנטיה, מקצוץ-אור.
אכן וקנות.
מייד נצמד בינו כמיה אבה והחלפת כלים את ארזי
ביצק, כשי שביקלות.

אם אינכם עכא!

התחלתי מיה צדור במלפס, גילת דת- צרה אבה
אסאמר את המלפס הנכון במקורות הרים
פאקת עמי צפוי הפתורה היחסי של.
אמרת את אחרים אחרת אקרת אחריה ה התחלן,
אכונה מהדקן אחרים שלל מדובר בקור צמחה אלא
מדובר בדק חים קחי, פארה, אפילה עקלה שפצור ה
אפילן אפיל פפוי של עמנו אלו אלו.
ודצית אפילן ען א כן תודרה!

תורה ען כן לפתחת בשני לזיה שנה של "קאם הפראות".
תורה ען כן לזמרת אורז אכן אלה כן אבהר המבון
השנים במלון ובחם הנכון בתחם.
ולצות אפילה היא הן קצין של הפת, ופס רצון ומאמר
א אזה יבול אפיל שתי הפתה פארה שו.
תורה שפיר ה את הפאפציה ה פארה אפילן אחרת
במלפס מביא אפילן כהריאית.
תורה ען התחילה, הפיל והדקן ען אכן אפילן אפילן ען חים כפאים
תורה ען כן לסודי סודי אן נאה תפארת ופתי חלה, לאני אורהר
אכאית את מה שפיתח במילה.

תורה היא מיה קלף אכן עם משמעות מפתה, אכן שם.

תודה ע

המנצחת על המקהלה...

גליה היא המדריכה של הקבוצה. כשפגשתי אותה לראשונה, עודני חוששת מאיך שיצליח לי, גיליתי קודם כל אוזן קשבת, נעימות והרבה אמפטיה. גליה היא אישה עניינית - מייד ידעה כיצד לעזור, לאבחן וייעץ. המשימה הרי לא פשוטה. מרוץ החיים לא תמיד מאפשר לנו לשמור על סדר יום והרגלי אכילה קבועים ומוגדרים. לגליה היו הפתרונות, העצות והחיזוקים. בכל מפגש היא הרעיפה עלינו טיפים להצלחה, וגרמה לנו להבין מה אנו עושים, למה, וכיצד לשלוט בהרגלים שלנו.

היא מקצועית מאוד. בחן רב ובנועם הליכות, היא הצליחה להפוך אותנו חדורי מוטיבציה. היא קצת רופאה, קצת פסיכולוגית, קצת מאמנת, וקצת מדריכה, אבל היא בעיקר בן אדם נפלא.

מאוחדת, מיוחדת...

הגעתי לקופה לבדיקת דם פשוטה ופגשתי עולם מלא של תוכן. לא מפגש של פציינט עם רופא בחלוק לבן, אלא משהו אחר, שונה, קהילתי ומחכים, הסדנא המקצועית אורגנה בסדר מופתי, אפשרה לי להגשים במידה רבה חלום. הקופה המאוחדת נתנה לי הזדמנות להשתלב בקבוצה שהפכה לקבוצת עניין ואיכות והכל במחיר עממי ששווה לכל נפש.

לסיום תודה !

תודה לקופת חולים מאוחדת שאיפשרה לי להשתתף בחווית הסדנא, תודה לצוות הקופה בסניף פ"ת, יישר כוח גדול לגליה המנחה, וכמובן, לכל חברי הקבוצה, שכמוני ממתניס בקוצר רוח לפתיחתה של סדנת ההמשך.

ממליצה בחום ל.ש פ"ת

יניב,

זהו מכתב לחיזוק עצמי. רופאת המשפחה שלך שלחה אותך לבדיקות דם. התוצאות היו קטסטרופליות. טריגליצרידים בשמיים ועוד כל מיני מושגים שאת שמם לא ידעת לבטא... הנה הגיע הזמן לעשות עם זה משהו. ואז התחלת תהליך, תהליך של דיאטה וירידה במשקל. אמרת לעצמך, לא טוב להיות שמן, זה לא בריא, זה לא נראה טוב והכי חשוב - יש עוד אנשים שתלויים בך. בעזרת קצת דירבון מאשתך, בקשת הפניה מרופאת המשפחה לדיאטנית. הגעת לפגישה הראשונה בחשש כלשהו, חשש שתצטרך לוותר על הרבה מאכלים שאתה אוהב, חשש שי-הי-ה לך קשה, פיזית ומנטלית. אבל, היית נחוש, נחוש לעשות הכל, כדי לרדת במשקל. הגעת לפגישה הראשונה עם הדיאטנית. היא שאלה אותך שאלות ונתנה לך תפריט דיאטה. הסתכלת על התפריט והבעת תיסכול ומרירות, איך אתה הולך להתקיים על תפריט רעב שכזה... גליה (הדיאטנית) אמרה לך שזה הכל בראש שלך, הגוף לא צריך יותר מזה. מכיון שאתה טיפוס שכלי, הבנת את זה. מאוד אהבת גם את הגישה של גליה, שלכל דבר יש הסבר שכלי. בבית, טל אשתך תלתה את התפריט על המקרר. "זה האורים והתומים", מעתה אבשל לך אוכל בריא. אהבת את התמיכה שקבלת מאשתך, היא באמת התאמצה כדי לעזור לך ועל זה מגיע לה עולם ומלואו!

התחלת את התהליך והאמנת בעצמך, זה הכי חשוב! אתה יכול לעשות את זה, זה קל, (ואם הזמן זה באמת נהיה קל). בפעמים הראשונות התחשק לך לאכול ארוחת שחיתות, ונפלת פעמיים-שלוש, אבל כל עוד ידעת את הדרך להוריד את המשקל מארוחות השחיתות הללו, לא חששת. לפגישה השנייה עם גליה הגעת עם 5-6 ק"ג פחות. ראית שזה קל והמשכת בדרך הזאת. לא עצרת ולא נתת לאף אחד להפריע לך בתהליך. זה היתרון בך, ברגע שיש לך מטרה, אתה תכבוש אותה. הדבר שהכי החזיק אותך היה עצם הירידה במשקל. אח"כ הגיעו גם כל מיני דברים מפתיעים (בונוסים). פתאום כולם מדברים על כמה שרזית, כמה שנהיית חתיך. בדקת - ירדת ממידה 54 במכנסיים למידה 48. הישג עצום! כל הכבוד לך! הייתה גם פעם אחת שהתארחת אצל חמך וחמותך ופתאום לפני תפילת מנחה בערב שבת, המתפללים, אלו שתמיד יושבים מאחורי חמך, שואלים אותך: "לאן נעלמת לנו" (תרתי משמע), ואומרים "כל הכבוד ומחמיאים". עד לשם זה מגיע...

היו הרבה התלבטויות באמצע הדרך ועדיין יש, בעיקר דברים שלא ידעת וגליה חידשה לך, ברגע שהבנת את זה שכלית (לדוגמא: תא שומן לא נעלם, הוא מתרוקן) זה מאוד עזר לך להמשיך ולהתמיד בתהליך. ואיזו זכות נפלה בחלקך לעבוד עם דיאטנית מקסימה כמו גליה. הרגשת שממש אכפת לה ממך, היא מפרגנת, תומכת, סופר מקצועית, מעודדת וגם נוזפת שצריך (וברוך השם לא היו הרבה נזיפות, אולי קצת על לעשות ספורט וכו'). גליה עזרה לך מאוד להתמיד במטרה. אהבת את הרעיון של סימון יעד למשקל, אתה צריך לשקול בסביבות 84. בהתחלה שחשבת על זה, איך אתה במשקל 107.6 ק"ג הולך להגיע למשקל הזה... אתה קצת מתלבט עכשיו, "האם קבלתי את כל הכלים כדי להמשיך ולשמור על המשקל גם אחרי שתוכנית הדיאטה תסתיים!". התשובה לכך ברורה: בודאי ובודאי!!!

ראשית כל, אתה יודע שהבריאות שלך תלויה בזה. גליה הכניסה למוח שלך את חשיבות שמירה על אורח תזונתי בריא, היא לימדה אותך את הטכניקות להלחם ברעב שהציק לך. הרעיון הוא לא להגיע בכלל למשל כזה. כלומר צריך לאכול ארוחות קטנות, מספר פעמים ביום (בוקר, ביניים, צהריים, ביניים, ערב ולפעמים גם ארוחת לילה).

עכשיו - אחרי שירדת 20 ק"ג אתה יודע שזה לא קשה בכלל, זה דווקא קל. זאת הרגשה נפלאה לא להיות תלוי בחסדי בולמוסי רעב. מה שהכי טוב הוא שאם אתה רוצה לאכול משהו משמין מדי פעם (כמו למשל שניצל, ציפס והרבה קטשופ), אתה יודע שזה בסדר. אתה יודע לשמור על מסגרת תזונתית בריאותית.

גאיה היקרה,

ממרומי גיל 40-, בספקנות ובזהירות הגעתי לקליניקה - לפגוש אותך.
זאת לאחר שכבר ניסיתי לא "מעט" דיאטות רזון בחיי.
מטרתי היתה; 10 קג עודפים.
המטרה הושגה במובנים ככ שונים!

קודם כל קיבלתי מטפלת אדיבה, נעימה, מכילה ... (גם מטפלים לא מעטים עברו "את טל" או " טל
שרדה אותם"...))
מודה לך על סדרת פגישות, קצרה וממוקדת, ואחכ; ארוכה ומפרה!
הכל לפי הקצב שלי- שאני בחרתי.
באשר להישגיי ארוכי הטווח:

אהבה עצמית,
הערכה וכבוד לגופי
שינוי תודעתי
מהפך חיים
חיבור חזרה למשפחתי
חיבור לעצמי
ואפשר לומר- ש; ללא תפריט, ללא לחץ, והבנה - שונה כל מהלך חיי!
זו לא המלצה עלייך, אלא זו תודה.
בזכותך הגעתי למקומות בתוכי- שלא ידעתי שקיימים.

מודה לאותם 10 קג עודפים שהביאו אותי אלייך!
שאגב- השקפתי כיום לגביהם; מעולם לא אהבתי את גופי כמו היום!

באהבה רבה
טל

30 בדצמבר 2020

הי. הרצאה מאוד מעניינת וריכוז וניתוח
מרתק וברור של נושא האכילה הרגשית.
לא עולה בדעתי משהו שהיה חסר. כהרגלך,
את מקיפה ומביאה את כל האספקטים
בצורה קולחת ובהירה.

✓ 15:06

גאיה את מדהימה היה מרתק, תשלחי
הקלטה אשתף ואפיץ לכל עבר. באמת ברכה
שאת. מתנה 🌺❤️

✓ 15:06

גאיה, היישום של תורת היוגה בחיי היומיום
ומול האוכל, מנגיש את היוגה לכולנו
ומחדד כמה יוגה היא דרך חיים ולא תרגול על
המזרון.
יישר כוח

✓ 15:06

מדהימה שאת ❤️

גאיה,

היה מלמד, מעניין,
איך ששזרת את הפילוסופיה של היוגה
מאוד נהנתי

✓ 15:06

אפיץ את ההרצאה באהבה

נבו פרץ: תודה רבה גאיה על ההרצאה
אתמול

הייתה אווריה ממש נעימה ומסקרנת
היית ממש מרתקת
חידשת לי הרבה דברים ועדין הדברים
פועמים בי
והקטע שהקראת בסוף היה ממש נוגע



✓ 17:39

אופיר: היי גאיה!

רק רציתי להגיד קיבלתי המון ממך :)
פתחת לי את הראש למשהו חדש והבהרת
דברים מעניינים. ואני שולח את אמא שלי
אלייך למפגשים...

✓ 17:41

ניב: תודה גאיה על ההרצאה המרתקת!
ממש פותחת את הנושא של אכילה רגשית
ולי זה עשה סדר.

ברור שיש עוד הרבה מה להעמיק מעבר אבל
מרגיש שכבר בהרצאה הקצרה יחסית את
נוגעת בשורש של מה קורה לנו עם אוכל,
ומציגה את האפשרות של האכילה המודעת
באופן רך, חומל, פנימי ועמוק.



✓ 19:35



30 בדצמבר 2020

גאיה יקרה, אני מרגישה שהיה מפגש ממש
מוצלח הבוקר 🙏❤️ חזרת הביתה חדורת
מוטיבציה ועכשיו עלתה בי מחשבה שזה
שהצבתי לי עד כה בכוונה מטרה קשה מידי
להשגה (30 קילו תוך שנה) היא בדיוק
מהמקום הזה של להכשיל. אז הנני כאן ועכשיו
מזהירה קבל עם וגאיה - אני אהיה סופר
מאושרת עם 85 קילו. זה יעד שגם אני יודעת
שהוא יותר ישים וגם יותר בריא והנה את
הצעד הראשון עשיתי היום ❤️
בבית הכנתי שייק ירוקים : מים, חסה, סלרי,
תפוח, 2 מלפפונים, ספירולינה, כפית שקדים
טחונים וכפית פיסטוקים טחונים. שתיתי שתי
כוסות כאלה, במקום תה. עכשיו בתחושת
שובע ומלאות.

הי. הרצאה מאוד מעניינת וריכוז וניתוח מרתק
וברור של נושא האכילה הרגשית.
לא עולה בדעתי משהו שהיה חסר. כהרגלך,
את מקיפה ומביאה את כל האספקטים בצורה
קולחת ובהירה.

גאיה היקרה, עברנו ביחד תקופה, בה למדתי על עצמי ועל התזונה שלי הרבה. למדתי להקשיב לגוף שלי, לקבל אותו עם העליות והירידות שלו (תרתי משמע) וגם עם העליות והירידות המאנטליות. למדתי מהי אכילה קשובה ואיך להתמודד עם האכילה הרגשית שלי והבולמוסים. וגם להבין שאם יש חריגה אז לא מת העולם ויש יום חדש וגם שבוע חדש. הכנסתי מוצרי מזון חדשים, התחלתי להתמודד עם תופעות כמו המעי הרגיז שלי והכנסתי אבקות שונות ומאכלים שונים לתזונה שלא הייתי אוכלת קודם. תודה על האפשרות להכניס לי גמישות בחיים, להבין שדברים משתנים באופן תדיר להסתכל על הצד החיובי של השינוי ולהנות מזה שהחיים לא משעממים בזכות זה וגם התזונה לא. אני עדיין בתהליך, פשוט כרגע ממשיכה אותו עם עצמי ויודעת שיש לי עוד דרך לעבור, אבל אני בכיוון הנכון ואני מודה לך על שכיוונת אותי בדרך החדשה. למדתי לשחרר ולא לפחד ולהבין שהגוף שלי מצליח להתמודד עם השינויים בתזונה ולהשאר מאוזן. מקווה שהטיפים שנתת לי וההרגלים יטמעו יותר בהמשך וישארו לטווח הארוך. מודה לך גם על התמיכה הרגשית לאורך כל התהליך, בין המפגשים טלפונית ולו. בלי זה אני בטוחה שהיה לי הרבה יותר קשה. תודה לך גם על התמיכה הרגשית לא בנושא התזונה שקשורה באופן ישיר גם לעניין התזונה, הרגישות שלך וגם הרציונליות שעזרו לי לחשוב הרבה על דברים ואנשים בחיים שלי ואיך הם משפיעים על התזונה שלי בקשר עקיף.

ובאופן כללי תודה על כל העבודה העמוקה! מעריכה את זה המון ומודה לך. מקווה שלא נפגש עוד בהמשך ואם כן רק באירועים שמחים!

להתמודד עם תופעות כמו המעי הרגיז שלי והכנסתי אבקות שונות ומאכלים שונים לתזונה שלא הייתי אוכלת קודם. תודה על האפשרות להכניס לי גמישות בחיים, להבין שדברים משתנים באופן תדיר להסתכל על הצד החיובי של השינוי ולהנות מזה שהחיים לא משעממים בזכות זה וגם התזונה לא. אני עדיין בתהליך, פשוט כרגע ממשיכה אותו עם עצמי ויודעת שיש לי עוד דרך לעבור, אבל אני בכיוון הנכון ואני מודה לך על שכיוונת אותי בדרך החדשה. למדתי לשחרר ולא לפחד ולהבין שהגוף שלי מצליח להתמודד עם השינויים בתזונה ולהשאר מאוזן. מקווה שהטיפים שנתת לי וההרגלים יטמעו יותר בהמשך וישארו לטווח הארוך. מודה לך גם על התמיכה הרגשית לאורך כל התהליך, בין המפגשים טלפונית ולו. בלי זה אני בטוחה שהיה לי הרבה יותר קשה. תודה לך גם על התמיכה הרגשית לא בנושא התזונה שקשורה באופן ישיר גם לעניין התזונה, הרגישות שלך וגם הרציונליות שעזרו לי לחשוב הרבה על דברים ואנשים בחיים שלי ואיך הם משפיעים על התזונה שלי בקשר עקיף.

ובאופן כללי תודה על כל העבודה העמוקה! מעריכה את זה המון ומודה לך. מקווה שלא נפגש עוד בהמשך ואם כן רק באירועים שמחים!

הגמל המשוגע יש לי בעיה עם אולגה רז וחלי

ממן, בעיה של אמינות ומקצועיות.

אצפה בתכנית רק בגללך, שאת כל דבריך

שותה כמו מים בנוזה מדבר.

הרבה תובנות שאת חובם המוחלט מ"שם בחי"

ובהצלחה.

לא אהבתי · השיבי · 2 · 14 שעות

Gaya Finkel ואו איזה כיף ומרגש לשמוע: אתה

גם מקבל ממני גם טיפים ומידע באופן קבוע?

אהבתי · השיבי · 13 שעות

יורם אהרוני



אהבתי · השיבי · 13 שעות

הגמל המשוגע בחר, קורא הכל העיון רב ומאוד

צמא למידע ממך.

הטיפים והתובנות שמקבל ממך שיט לי את סגנון

החיים מקצה לקצה. למעשה מ"שם הלכה

למעשה את דבריך.

הייתי באינספור קבוצות ויועצות ובסלם לא היו

מקצועיות, המנחות דיקלמו דברים מבלי להבין

ואפילו קבלתי ממנחה מסויימת עצה שבדיעבד

הייתה מסוכנת עד שהמליצו לי עליך ומי פה

באמת התחיל השינוי לא דיאטה אלא אורח חיים

ופה נמצא הסוד שאת מפיצה לעולם.



כתבי תגובה...

ה"י.

לגבי הסדנה. התחלתי יותר לחשוב על אוכל בזמן האוכל, מנסה (אם נסכרת :)) לשאול אותי, כשמתחילה לאכול, האם אני באמת רעבה? יותר ללעוס. אך על חשיבות ללעוס אני קראתי הרבה. עלו לי במקביל שאלות שהייתי מנסה לברוח מהם, שלא קשורים לאוכל בכלל. או שק... יש בתוכי תגשות שאולי משפיעות על כל תהליך של ח"י כולל אכילה. אני מאוד מעוניינת, אבל מאוד בעייתי מרחק+מחיר. אני יודעת שזה שווה, אבל המצבי הכלכלי של היום לא מתאפשר.

אני מאוד התרשמתי ממך. יש בך עדינות וכוח ורוחניות. וממש חדה על כל מה שאת עושה. אני בטוחה שאנשים שאת פוגשת בחי"ך מתחברים אליך ומחזיקים ממך.

דשה

ה' גא'ה,

בסדנא היתה ל' חוויה נהדרת ועוצמתית.
האיפשור וההדרה שלך אך לעצור כדי להקשיב לעצמי. ההקשבה שלך ושל הקבוצה. ההכלה שלך. האמפטיה.
התמיכה.
הפתיחות המאפשרת.
תחושת הבטחון להעלות מה שנכון ל'.
מיוחד ולא מובן מאליו.
תודה רבה!
מחכה להמשך התהליך...

דודי שמר

לגאיה

אני חצה להודות לך מכל הלב על כל התקופה הארוכה הזו שאת מלווה אותי! עזרת לי המון.
באמת! למדתי ממך הרבה כלים להתמודדות ועברתי לא מעט מחסומים בעזרתך (מעבר הדירה
זו רק אחת הדוגמאות...). את מטפלת נפלאה. לא רבים הם אנשי המקצוע שיודעים לפתוח את
הלב באמת ולהסתכל בטובה העיניים, לא רבים מהם אמיתיים וישירים כמוך בלי מסיכות
ו"פוזות", לא רבים יודעים להיות גם דמות סמכותית וגם חברה. לא רבים יודעים לאהוב בלי
תנאים ובלי להתייאש! אני חשה שזכיתי להיות מטופלת שלך ויותר מכך זכיתי להכיר אדם
נפלא!

שלך ד'

אסתר קסוביץ

גם אני השתתפתי בסדנת אכילה מדעת שהיה הפעם בנושא ריקנות. החלק המשמעותי ביותר הוא חלק האכילה ביחד בהתבוננות לפי הנחייתה המאד מקצועית ומדויקת של גאיה... התרגול מפגיש אותך עם עצמך ועם דפוסי אכילה וחשיבה שלרוב לא מדעים אך מאד משפיעים עלינו... זה פוקח עיניים, ומנתב האופן מאד ממוקד ומדויק היכן נקודות התורפה שאפשר לעשות שם שינוי, עבודה והתפתחות... גאיה עובדת באופן מאד רגיש ומדויק, מאפשרת חקירה עצמית משמעותית ולא שיפוטית, מה שמאד תומך בכל תהליך שלימוד והשינוי לפי הקצב האישי של כל אחד... ממליצה בחום השתתפות גם בסדנה וגם בתהליך עומק אישי... כשמוכנים לכך, הנחייתה של גאיה יכולה לעשות שינוי באמת גדול בחיים ובמיוחד בתחום האכילה הטעון והמאתגר לנשים וגם גברים.

כמעט לא הגעתי לסדנה של גא'ה. הסתובבתי במשך כמה ימים עצבני ומתוסכל מרא וכמעט לא אכלתי כלום, משה שמעולם לא קרה לי לפני ק. המעבר לצמחונות כמה חודשים לפני ק, יחד עם עומס רגשי מאוד גדול בבית ובעבודה השאיר אותי מפורק, מרוקן וחסר אנרגיה. הדבר האחרון שרציתי הוא לשבת בקבוצה ולדבר על זה. הרגשתי שאם אני רק אגע במה שאני מרגיש, אני אפרוץ בבכי ואתפרק. אבל הדבר העוד יותר אחרון שרציתי היה להשאיר עם התחושות שהסתובבתי איתן.

הייתי בהמון סדנאות בח"י וגם הנחיתי כמה בעצמי. מעולם, מעולם אני אומר לכם, לא נתקלתי במנחה כל כך אותנטית, כנה וחسרת פוזת כמו גא'ה. היא גם זמנית חדה כתער ורכה כמו חמאה, משתפת את מה שעובר עליה אבל משאירה את באי הסדנה במרכז. נותנת לכל אחד בדיוק את מה שהוא צריך ובכל זאת שומרת על גבולות חרימה. כמו בשר הישן של ריטה, הרגשתי עטוף ברחמים. בדיוק מה שהייתי זקוק ל באותם רגעים.

מאחורי האנושיות הנפלאה, גא'ה מסתירה עולמות אדירים של ידע על תזונה, על רגשות, על בני אדם ועל מערכות יחסים. למרות שהיא בחרת לעצמה בדרך של טבעונות, לא תשמעו ממנה ולו קמצוץ של הטפת מוסר או הנחיה למה לאכול. כל המטרה שלה היא שתאכלו את מה שעושה לכם טוב - בגוף ובמשמה, עדיף גם לטווח הקצר וגם לטווח הארוך. אחת השאלות שהיא המליצה לנו לשאול בכל פעם שאנחנו באים לאכול היא "למה אני רעב בעצם?" וזאת שאלה שמלווה ומנחה אותי מאז. באותו ערב הייתי רעב לאהבה. להפתעתי הרבה, לחמניה קטנה עם צימוקים נתנה לי את ההרגשה הזאת כשבאמת הקשבתי לעצמי. לפעמים אני רעב לשקט, לפעמים למנוחה, לפעמים לפנוק ולפעמים, מסתבר, סתם צמא. היום, בזכות גא'ה אני יודע להבדיל בין הדברים האלה ולמלא את הצרכים של הגוף והנפש שלי בצורה מדויקת הרבה יותר. והכי חשוב, חזרה אליי ההנאה של מאכל.

אלי פיינר

גילוי מאות: גא'ה היא אחותה של אשתי.

14/05/10

עבור

פינקל גליה - דיאטנית המאוחדת - פתח תקווה

ברצוני להביע את הערכתי על האכפתיות והטיפול המסור שבזכותך היום
אני יודע איך לאכול בריא כחלק מאורח חיים.
בזכותך תוצאות הבדיקות שלי השתפרו דבר אשר העניק לי הבנה על כמה
חשובה ההתמדה למרות שהתחמקתי מתחילת דרכו של הטיפול.

יש אנשים שמאבדים לרגע את תקוותם
יש אנשים שמוותרים ולא מביטים לאופק
אבל את לא הרפת- ידך הייתה על הדופק
נטעת בליבנו הבזקים של תקווה
השקעת בנו שעות של הקשבה
הסובלנות שלך מילאה את ליבנו בחום
ועל כל זאת אנו רוצים להודות לך היום
ימים של התמדה הראו לנו מי את
נסיים במילה שעושה את כל העבודה
תודה תודה ושוב תודה!

אילן עמרם

כך, דרך האינטרנט, חוויתי בפעם הראשונה בחיי, עצירת העליה התלולה וההרסנית. לא האמנתי שזה קורה. אך קרה. כמובן שהמשכתי עם הליווי הפרטני של גאיה וכך זה עד עתה. גאיה לא מוותרת לי ועלי. בפגישות הפוריות, אנו עוסקות בכל העולם הסובב אותי, בכל הרבדים. אני מקבלת כלים מיוחדים וייחודיים, להתנהלות בכל החזיתות: עם הילדים, עם בן הזוג, מפגשים עם חברים, ארועים משפחתיים, לבד מול הטלויזיה... איך להתנהל עם אוכל ובכלל, תוך פרגון לעצמי.

מהתרשמותי, גאיה בעלת ידע עצום בשיטות טיפול מגוונות. היא קשובה לצרכים שלי ולקצב שלי.

לומר שזהו, כבשתי את האוורסט? אפילו לא קרוב. לעיתים קל, לעיתים קשה, לעיתים נופלת, אך סולחת לעצמי. המשקל ואני חברים טובים כבר די הרבה זמן.

ממליצה, כבר אמרתי? מה, לא? נראה לי שכן.

גאיה, אוהבת. תודה!!!

אורנה

19:20



הודעה 😊



מכתב על (ל) גאיה פינקל:

אחד הרגעים המשפילים בחיי, היה כשעבדתי כמזכירה בבית ספר. ישב מולי בחור צעיר, שביקר בבית הספר בעבר מספר פעמים, ואמר לי בחיוך: מה שלומך? כשהרמתי את עיניי בהשתוממות, הוסיף: את תופחת מיום ליום.. עניתי לו (ואני לא בטוחה מי הפך יותר אדום, הוא או אני): זה לא מהריון, זה מאוכל.

זו היתה אחת התקופות בה שוברתי את השיא הקודם העליתי את כל מה שהורדתי עם ריבית. מוכר עד כאב למי שחי בסרט הזה.

את גאיה היכרתי דרך הפייסבוק, בתחילתה של ה"עליה הבאה", וכרגיל, הייתי מלאה בתחושת כישלון ואשמה, כעס עצמי, אפילו תיעוב. ידעתי שזה לא יעזור, עד שבירת השיא, עד שהמשקל ייבכה..

התחלתי לקרוא את מה שכתבה גאיה, ולחשוב על זה כל היום. הנבירה והחיפוש בתוך עצמי, לנסות ולהבין היכן ומתי נקודות התורפה, איך להתגבר, איך להתחיל מהצלחות קטנות, איך לסלוח לעצמי, להיות נאמנה לעצמי..



אחרי תקופה ארוכה של חוסר שקט בראש,
כאבי בטן והמון אכילה רגשית גאה להגיד
שהצלחתי להגיע לאיזשהו איזון בחיים.. נעלמו
הבולמוסים, אני הרבה יותר רגוע ביום יום,
מצליח לגלות לעצמי הרבה יותר חמלה מפעם
ולא להיות כל כך שיפוטי וביקורתי כלפי עצמי
ובעיקר מצליח להסתכל על תזונה ועל
האכילה שלי בצורה הרבה יותר בריאה - אין
שחור ולבן, משהו שהוא רע מוחלט או טוב
מוחלט, מצליח לבחור לאכול דברים שעושים
לי טוב בבטן מתוך רצון אמיתי ובחירה ולא
פחד או אשמה וגם מידי פעם לאכול דברים
"לא בריאים" ולהרגיש עם זה טוב כי אני
בחרתי בזה. היום כשאני עמוס בתחושות אני
יודע לעצור ולנשום ולתת לעצמי יותר קשב
ויחס ולא רק לברוח לאוכל, כמובן שזה מסע
ארוך ולא פתרון קסם וזה דבר שעוד עובד עליו
אבל את המסע הזה לחלוטין גאיה התחילה,
הפגישות איתה והשיחות איתה נתנו לי הרבה
כלים, תובנות והשראה לשנות את איך שאני
רוצה לחיות ואת איך שאני רוצה להסתכל על
התזונה ועל עצמי. המון תודה גאיה





לנשים שרוצות תוצאות

תאריך: 12/1/10

סימוכין: 180

לכבוד : גליה פינקל
דיאטנית סניף בת ים

לגליה שלום רב,

קיבלתי בשמחה את מכתב הערכה של לקוחה מרוצה שלך בשם לובה, מסניף בת ים.

הנך דיאטנית מקצועית ברמה גבוהה ביותר, הטיפול המסור שלך בלקוחות הסטודיו תורם רבות לשביעות רצון והערכה מצדן ולהצלחתן בהשגת מטרותיהן.

אני מודה לך על מסירותך והאכפתיות שלך.

עלי והצליחי !

בכבוד רב,

מיכל גרשוביץ

ב/ אורנה לראל

מנהלת דיאטה

סטודיו C

גאיה,

אין לי מושג איך להתחיל.
יושבת וכותבת והשורות נמחקות ומשכתבות את עצמן מחדש, הרבה מה לומר אבל מעט ממה שאני מרגישה מצליח להתפרש במילים.
פגשתי אותך לפני יותר משנה, הרבה ספקות בליבי – לא חשבתי שארצה להמשיך איתך ובתהליך הזה שנראה לי מאוד פולשני, הרי אני רגילה להתבודדות שלי, להתמודד עם הכל תמיד לבד, ולא לשתף אנשים אחרים.
היום אני אדם אחר. בזכותך למדתי כל כך הרבה...

זה מוזר, הרי אנחנו, כבני אדם, חיים עם עצמנו כל החיים, אבל לא באמת יודעים להקשיב לעצמנו ולהיות עם עצמנו ברוב הזמן. זה כל כך חשוב, ואני כל כך אסירת תודה לך על שלימדת אותי להבין את זה (עדיין בדרך לשם) – התהליך איתך התחיל מהפרעות אכילה וממערות יחסים מאוד מורכבת עם הגוף שלי ועם האוכל, ובמהרה גיליתי שהוא קשור אחד לשני, הסביבה שלי, העבודה שלי, המשפחה, החברים, והכל בעצם נובע מתוכו. ואיך שאנחנו מתייחסים לעצמנו.

אז תודה,
תודה לך גאיה, שלימדת אותי להיות בפקוק על עצמי, ויותר בתשומת לב, לחיות את הרגע ולהבין מה אני רוצה מעצמי בכל רגע נתון, להיות קשובה לעצמי בכל רגע נתון, לאהוב את עצמי ולקבל ללא תנאים, להבין ש"מעידות" לא מרמזות על מי שאני ומה שאני.
תודה שלימדת אותי להפחית מהלחץ, להתמרכז, להבין שאני בסה"כ בן אדם, וכולם בני אדם, וכולנו אותה משנה, תודה שלימדת אותי למדוס, בלי שום סכניקה מיוחדת, בלי שום פחה מדיסטיבית או ישיבה מזרחית כזאת או אחרת. גילית לי שהסוד הגדול הוא פשוט להיות אתה, להתחבר להוויה שלך, לקחת כמה משימות ולהירגע. לקחת פסק זמן מהמירוץ המסורף, להיזכר שהכל בסדר, אני בסדר.
תודה שבזכותך, יותר קל לי לכתוב את הרגשות שלי, ולהתמודד עם קונפליקטים שעולים בי במשך היומיום – במקום להדחיק את זה ולברוח לאכילה רגשית. בשנה האחרונה היו הרבה עליות וירידות אבל בהחלט ניתן להגיד שמערכת היחסים שלי עם האוכל הרבה יותר "נייטרה", זה רק אוכל, הוא לא יפתור לי תבעיות בחיים. ההבנה הזאת עדיין נבנית בתוכי אבל היא כבר שינתה המון ממי שאני.
תודה שהזויות (ועדיין מהוזה) לי מעין מודל לחיקוי – וסיפקת לי השראה בקו המחשבה שלך, תמיד בראש שלי "מה גאיה הייתה אומרת/חושבת/עושה", היום דברים נראים לי אחרת ממה שהיו נראים פעם (אם באמת נראו, רוב הזמן היו מעורפלים ולא ברורים) – זה כנראה בזכות אותם קווי מחשבה שלך שלמדתי לאמץ לעצמי.

את אישה מדהימה כל כך, חכמה, רגישה, אינטליגנטית, מבינה ואמהית. תמיד יודעת מה לומר, תמיד יודעת מה לייעץ, תמיד רואה הכל באמונה אופטימית ומדהימה, שהכל קורה מסיבה מסוימת ושהכל הוא תוכנית אלוהית/יקומית שמתכננת לנו דברים טובים בסופו של דבר.
על כל מכלול התכונות האלו שבך, פשוט תודה. לא מדמינת את עצמי עוברת את אותו התהליך אם זה היה מישהו שונה ממך, ולו בקצת.

אני מאחלת לך הצלחה בהמשך הדרך, שתאירי לאנשים מספים אם עולמם ואת דרכם, בדיוק כמו שהארת אותי. בעיניי מערת לגדולות, שתגדלי ותפרחי, תאהבי את עצמך תמיד, תישארי אופטימית וכל כך מיוחדת כמו שאת, תעשי מה שעושה לך טוב ואל תשכחי ללכת עם האמת שלך.

אוהבת אותך,

יקי.

אני רוצה להודות לאלה הציאנית של סטודיו 10

אלה הזכות למצוא שם לאהוב את עצמי.

נתת לי המון כוח ולימדת אותי לפתור את השאלה בצורה אחרת.

אפשר לאכול הכל וסניין להישאר חטוב והכל סניין של פופוציות
נכונות

התהליך של הנה וחי שברתי אצלך הוא מזהים. רציתי 10 קילו.
למצוא

להקשיב לרצונות שלי ולאכול רק כשהוא שלי באמת זקוק לזה

המון המון תודה

בהפכה
למה

ינואר 2010

גאיה יקרה -

דפחה של שנה חזרה אני רוצה להודות

לך לא מה שאני מודה!

תודה לא התמיכה, העזרה וההדרכה.

אני האניכסיה האניכסיה,

אני הילף אדם נפלא, פגשתי וקשוב.

אני לזכר הרחש שפגשתי (האזהרה).

אני לא מסתכלת מלמעלה אליך אלא קבלה וזמון לעצמי.

אני סליחה, אהבה והעצמה.

אני לא לא מוארת ולא מתיארת... למורה הכל...

שמחה לך שנה של אור, פריחה, העץ והים

ועתה, ספיר והצלחה!

דמיון היצירה

דמיון 

נאיה יקרה.

אני מאוד מרוצה. מרגישה שהצנקה לי כלים חשובים מאד להנעת תהליך של שינוי אמיתי ושינוי חשיבה. העצות שלך היו סופר חשובות והן מלוות אותי כל יום.

השלתי כבר שישה קט ואני מרגישה ממש טוב. פעם ראשונה בחיים שלי אני מרגישה שאני טוב!!
אחרי שנים של תקיפות והוסר הבנה מה לא טובה,
אני לא רעבה, לא מתעסקת באוכל, מחויבת לעצמי ללא מחויבות, נעים לי בטף...

אין לי מה לומר פשוט תודה!!

מיה.פ

שמחתי מאד לקבל ליווי מגאיה פינקל. לאכילה רגשית היא דבר שעלול לנוע בין הכחשה, ליאוש – קשה להודות בפני עצמך שאתה פועל בכפייתיות ושאינך מצליח לשנות אותה. עשיתי דיאטות שונות ומשונות, תירגולים גופניים; הלכתי לאכלנים אנונימיים, ולטיפול פסיכולוגי. אף אחד מהם לא קידם אותי כמו הביקורים אצל גאיה.

גאיה מצליחה בצורה מאד פרקטית וממוקדת לפרק את ההתנהגות לרכיבים קטנים שאליהם מתייחסים אחד לאחד. התמקדות בגוף, התמודדות עם סיטואציות חברתיות, בניית תפריט, שימת דגש על גורמים סביבתיים שמשפיעים, ערך עצמי, הרגלי שינה, זיהוי תחושת שובע ורעב, שימת לב לשפה בה משתמשים, ועוד ועוד.

גם הר גדול הוא בסך הכל מצבור של אבנים קטנות. לאט לאט לקחתי אחריות על מצבי הפיזי, הרגשי והתזונתי יותר ויותר. התוצאות לא איחרו לבוא – פחות כאבים, יותר אנרגיה, שינה יותר טובה, יציבות רגשית והכי חשוב – עקרונות ושיטת פעולה שאמשיך ליישם בהמשך.

אני ממליץ לכל אחד לפנות לגאיה אם הוא סובל מאכילה רגשית.

לגאיה היקרה,

שאני מתלבשת, אבל אני כבר לא מנסה להכנס לבגדים הישנים שלי סתם כדי "לקבל פרופורציה" על כמה אני שמנה

קניתי בגדים חדשים ואני להוטת ללבוש אותם. אני משתדלת לקחת את הזמן לפני כל ארוחה לחשוב כמה אני באמת רעבה אם בכלל, לפעמים זה לא כל כך עובד אבל זה שלב חשוב בארוחה וכל בוקר אני מסתכלת על עצמי במראה ודווקא די מבסוטה על המראה...

אני מרשה לעצמי לאכול דברים שלא העזתי, לחם מלא (פי 7 יותר טעים) ספגטי, ופה ושם גם דברים מטוגנים. אם החלטתי לאכול קורנפלקס אני אוכלת איזה שהכי טעים לי ולא את הברנפלקס בטעם קרטון. דברים שלא טעימים לי אני לא אוכלת לא בשם הקלוריות ולא בשם כלום

אני לא מפחדת ללכת לארוחות אצל דברים ולא מפחדת לאכול פה ושם בעבודה עם כולם, אוכל של אנשים נורמלים

דברים שמנים פחות קורצים לי ופחות מהווים מכשול בהתנהלות היומיומית שלי

ברוב שעות היום אני בכלל לא רעבה ואני "מבלה" הרבה פחות זמן בלחשוב על אוכל

תודה

ע.ב

כשהגעתי אליך לפני מס' חודשים הגעתי עם מתוסכלות מיואשת ועם תחושת חוסר אונים.

הרגשתי כבולה בחיי שלי. ההצלחה עלתה על כל ציפיה אפשרית.

נושא הנראות והאכילה העסיק אותי מגיל צעיר וצבר תאוצה כל כך מעוותת שצירה אצלי כל כך הרבה בלגן, עיוותים ותסכולים, מה שהשפיע עלי בצורה דרמטית ושיבש לחלוטין את חיי.

הגעתי במטרה לטפל ב"סבל" הטמי שהביאה לי האכילה. אבל בדיעבד אני יכולה להגיד שקיבלתי הרבה מעבר לזה. אחרי 9 שנים של סבל, הובלת אותי במסע שהעביר אותי תהליך מדהים. תהליך חוצה תחומים שאמנם סבב סביב האוכל, אבל התברר כמשהו הרבה יותר גדול מזה.

בשלב הראשון, ואחרי שנים של "אלימות" והלקאה עצמית, למדתי לנתק את הדרישות והלחצים החברתיים סביב מודל הנראות "האידיאלי" – זה שהתחיל את כל הבלגן מלכתחילה. ומה שיתברר בהמשך ככיסוי לדבר שבאמת הפריע לי.

לימדתי אותי למקד את המבט שלי על נקודות הטוב שיש בי. להבין כי העולם צריך אותי – כפי שאני (הרי המודף אחרי הניסיון לעמוד בסטנדרט מסוים לוקח ממני כל כך הרבה אנרגיות שפוגעות ביכולת שלי למלא את תפקידי בעולם, ובשביל העולם). לאהוב את עצמי באמת. ובעיקר – למקד את המבט להסתכלות פנימה אחרי ששחררתי את המלחמה בעצמי ובאוכל, ושהתחלתי להסתכל על עצמי במבט אוהב, שמת לי לב שאני עדיין לא לגמרי בטוב. האכילה לא הסתדרה באופן טבעי כפי שחשבתי שיקרה כשהלחץ סביב האוכל ירד ואז גיליתי שהאכילה שלי מהווה פתרון למצבי קיצון/תסכול נוספים. אכילה רגשית התקשרה לכל קושי או תסכול שלא נתתי לו את המקום הראוי. הבנתי שאני מטיחת דברים באמצעות אוכל במקום לטפל בהם שהאכילה היא רק הסימפטום.]

לאט לאט חשפנו אחת אחרי השנייה נקודות נאטגרות בחיי (שחלקן נראו לי עד אותה נקודה כמבוי סתום שלא ניתן לפתרון). שכאשר נתקלתי בהן בשגרה, הן יצרו אצלי רעב רגשי מדומה והובילו ל"פתרון" כמעט אוטומטי. במהלך הזמן חשפנו דבר אחר דבר, ובכל פעם שפתרנו אחד, התגלה דבר נוסף שעליו התחלנו לעבוד, וכך, ע"י אינספור תובנות ונקודות ציון בדרך, עזרת לי לחולל שינוי משמעותי בכל הרבדים בחיי. ביחס שלי לעצמי, לאנשים סביבי, לשאיפות ולרצונות שלי (ולא של אחרים), ללחצים בחיי ששיבשו לי את ההתנהלות והיכולת להתבונן בעצמי ולהרגיש מה נכון ומה טוב לי ועוד.

אין דרך מספקת שאוכל להודות לך על הסבלנות האינסופית, האהבה והאמונה בי וביכולת שלי להשתנות, על המקצועיות והמלים הרבים שקיבלתי לחיים (בניהם היכולת להתבונן בעצמי פנימה ולקחת לידי את ניהול האתגרים שלי, אלה שניהלו אותי, בין במודע ובין שלא במודע). ועל התהליך המדהים שזכיתי לעבור וששינה את חיי. שגרם לי בכל פעם להיות מדויקת יותר עם עצמי לחיות חיים שמחים ומאושרים יותר.

אוהבת אותך מאוד, מלאת הערכה על מי שאת ועל התהליך המדהים שעזרת לי לעבור, ובעיקר מרגישה שזכיתי! רות

...ליאת עמנואל- שוקלות א to You (Direc...

ל

תודה רבה גאיה יקרה! אני כל
כך שמח שבחרתי ללמוד את
הקורס הזה אצלך . מעבר
למקצועיות שלך , לידע , לכלים
את נעימה וכל כך מיוחדת .
❤️ השראה גדולה בשבילי

אחרי תקופה ארוכה של חוסר שקט בראש,
כאבי בטן והמון אכילה רגשית גאה להגיד
שהצלחתי להגיע לאיזשהו איזון בחיים.. נעלמו
הבולמוסים, אני הרבה יותר רגוע ביום יום,
מצליח לגלות לעצמי הרבה יותר חמלה מפעם
ולא להיות כל כך שיפוטי וביקורתי כלפי עצמי
ובעיקר מצליח להסתכל על תזונה ועל
האכילה שלי בצורה הרבה יותר בריאה - אין
שחור ולבן, משהו שהוא רע מוחלט או טוב
מוחלט, מצליח לבחור לאכול דברים שעושים
לי טוב בבטן מתוך רצון אמיתי ובחירה ולא
פחד או אשמה וגם מידי פעם לאכול דברים
"לא בריאים" ולהרגיש עם זה טוב כי אני
בחרתי בזה. היום כשאני עמוס בתחושות אני
יודע לעצור ולנשום ולתת לעצמי יותר קשב
ויחס ולא רק לברוח לאוכל, כמובן שזה מסע
ארוך ולא פתרון קסם וזה דבר שעוד עובד עליו
אבל את המסע הזה לחלוטין גאיה התחילה,
הפגישות איתה והשיחות איתה נתנו לי הרבה
כלים, תובנות והשראה לשנות את איך שאני
רוצה לחיות ואת איך שאני רוצה להסתכל על
התזונה ועל עצמי. המון תודה גאיה





30 בדצמבר 2020

הועברה ➔

הי. הרצאה מאוד מעניינת וריכוז וניתוח
מרתק וברור של נושא האכילה הרגשית.
לא עולה בדעתי משהו שהיה חסר. כהרגלך,
את מקיפה ומביאה את כל האספקטים
בצורה קולחת ובהירה.

✓ 15:06

הועברה ➔

גאיה את מדהימה היה מרתק, תשלחי
הקלטה אשתף ואפיץ לכל עבר. באמת ברכה
שאת. מתנה 🌺❤️

✓ 15:06

הועברה ➔

גאיה, היישום של תורת היוגה בחיי היומיום
ומול האוכל, מנגיש את היוגה לכולנו
ומחדד כמה יוגה היא דרך חיים ולא תרגול על
המזרון.
יישר כוח

מדהימה שאת ❤️

✓ 15:06

הועברה ➔

גאיה,

היה מלמד, מעניין,

איך ששזרת את הפילוסופיה של היוגה

מאוד נהנתי

אפיץ את ההרצאה באהבה

✓ 15:06

נבו פרץ: תודה רבה גאיה על ההרצאה
אתמול

הייתה אווריה ממש נעימה ומסקרנת
היית ממש מרתקת
חידשת לי הרבה דברים ועדין הדברים
פועמים בי
והקטע שהקראת בסוף היה ממש נוגע



✓ 17:39

אופיר: היי גאיה!

רק רציתי להגיד קיבלתי המון ממך :)
פתחת לי את הראש למשהו חדש והבהרת
דברים מעניינים. ואני שולח את אמא שלי
אלייך למפגשים...

✓ 17:41

ניב: תודה גאיה על ההרצאה המרתקת!
ממש פותחת את הנושא של אכילה רגשית
ולי זה עשה סדר.

ברור שיש עוד הרבה מה להעמיק מעבר אבל
מרגיש שכבר בהרצאה הקצרה יחסית את
נוגעת בשורש של מה קורה לנו עם אוכל,
ומציגה את האפשרות של האכילה המודעת
באופן רך, חומל, פנימי ועמוק.



✓ 19:35



30 בדצמבר 2020

אני מרגישה כל כך אחרת, כל כך אני,
כל כך גאה.

תודה לך על כל מה שלימדת אותי
בזכות המילים המכילות והחומלות
שלך אבל גם הנוקבות והבלתי
מתפשרות שלך ברגעים.
תודה לך שלימדת אותי לתמוך
בעצמי, להיות פה עבור עצמי
ולהעניק לעצמי את מלוא הקשב
בחיים שלי, ובמיוחד ברגעים שבהם
קשה לי.

הפניית הקשב לעצמי, לרגשות
ולתחושות שלי אפשרה לי
להיות בתקשורת עם עצמי
לראות את עצמי
ובהתאם גם ניתנה לי הזדמנות
לתמוך בעצמי.

באופן טבעי,
מתוך זאת למדתי לווסת את עצמי,
באהבה ובחמלה.

הרגשתי איך אט אט אני מפתחת
מרכז נפשי חזק יותר,
ומרגישה פחות תלויה באחרים
בחיים שלי,



גאיה יקרה,

אנחנו נפרדות לאחר שנה ו-8

חודשים, ומוזר לי לסכם את תקופת

הזמן הקצרה-ארוכה הזו, וקשה לי

למצוא את המילים המדויקות

שיעבירו את המשמעות שלך עבורי

וקשה לי להיפרד ממך.

לפני כשנתיים נפגשנו בחדר

הטיפול שלי בחיפה,

ואני זוכרת שבסוף המפגש הראשון

הזה, הרגשתי הקלה, שמצאתי סוף

סוף אשת טיפול, מלווה,

שאני בידיים טובות, שאני יכולה

להירגע, כי עכשיו יהיה בסדר.

ומה יש לומר היה בסדר, הרבה יותר

מבסדר.

הגעתי אלייך בחורה עם ערך עצמי

נמוך, מפוחדת, עייפה, מלאת כעס

ואשמה עצמית,

אבל גם מלאת חלומות ותקווה

למציאות חיים אחרת.

לאחר כשנתיים, בעזרת הסיוע

המסור והאכפתי שלך,



בשנים האחרונות העליתי המון במשקל, בערך 40 ק"ג. האשמתי את עצמי, על הזנחת הגוף, תאוה לאוכל, חוסר פעילות, עצלנות ועוד.
עם זאת, לא ממש קישרתי את כל זה למצב הרגשי שלי, או שבעצם כן, אבל התעלמתי והתכחשתי לזה.
כשהתחלתי את המפגשים עם גאיה, והתחלתי לקלף שכבה אחר שכבה, לחשוף רגשות שהדחקתי, אירועים שעברתי, גיליתי את עצמי מחדש. נהייתי מודעת למה שאני אוכלת, שואלת את עצמי שאלות שלא העזתי לשאול לפני כן, ומתמודדת עם מחשבות ותהיות.
עם הזמן, צברתי כלים לאכילה מודעת, התחברתי לגוף שלי, לחושים שלי, ועם זה הערך והכבוד העצמי שלי חזרו להתעצב.
היום, מספר חודשים בתהליך מעצים, אני רואה שינוי על גופי, קילוגרמים החלו לרדת, השומן ששמר עליי נמס וחושף אישה חדשה, בטוחה בעצמה, אוהבת את עצמה ומקבלת את עצמה. זו המתנה הכי עוצמתית שאפשרתי לעצמי לקבל מעצמי.

Neta Molcho to You (Direct Message)



תודה לך. על כל התהליך הזה,
על כל הקורס הזה, על ההכלה
וההקשבה. את מעוררת
השראה, אז שוב תודה רבה לך

תודה לך שאיפשרת לי לזהות את
הרגישות שלי,
שעשית היכרות ביני לבין הרגישות
שלי,

שעזרת לי להבין את המשמעויות
שלה לטוב ולרע,

לחמול ולתמוך בעצמי כשאני
בחרדה,

לנשום,

להתבונן בלחץ,

ואפילו לחייך כשהיא עולה,
מתוך היכרות עם עצמי,

כי זו אני, כן אני נלחצת במהירות, וזה
מתוק, וזה בסדר,

ואז להתפנות לחשוב איך אני תומכת
בעצמי.

אני מרגישה שהראת לי איך לחבק
את הרגישות שלי, ואיך להתמודד
איתה כשהיא צפה בעוצמות גבוהות.

בחלון הזמן גם למדתי לפתוח את

הלב,

למצוא אומץ וביטחון עצמי להתחיל

וליזום קשרים רומנטיים בחיים שלי,

לצאת עם גברים,

לפתח אינטימיות ומיניות עם גברים,

לגלות את עצמי במעמד הזה,

וגם,

לחגוג שנה ראשונה (כן כן, בסוף

החודש זו תהיה שנה, את קולטת!?)

של זוגיות אוהבת ואפילו לחגוג מעבר

מגורים יחד.

תודה לך,

שהיית פה,

שהיוות עבורי מודל להשראה מעצם

האישה החזקה והנפלאה עם

החכמה העמוקה שאת,

שלימדת אותי לא להתנצל על מי

שאני כן ועל מי שאני לא,

שלימדת אותי לאהוב ולהיות גאה

במה שיש בי,

שליווית אותי וגידלת יחד איתי את

האהבה שלי כלפי עצמי, באופן שלא

מתערער בעקבות רוחות חיצוניות.

פחות כמו "ילדה קטנה ומפוחדת"
במילותיי שנהגתי לומר פעמים רבות
במהלך הטיפול.

תודה לך שליווית אותי בסבלנות
ומסירות בתהליך שלי עם אוכל
ואכילה,

ושאפשרת לי לבסס תשתית של
מערכת יחסית בריאה יותר, נעימה
יותר, קשובה, מודעת, פחות עוינת
וכואבת, עם אוכל.

אני כל כך מעריכה זאת.
הרבה דברים קרו בחלון הזמן הזה
שליווית אותי,

זה כבר 9 חודשים שאני עובדת
במחלקה פסיכיאטרית,

חשוב לי שתדעי שאני מרגישה שהיה
לי את האומץ לקחת על עצמי את
העבודה הזו כי ידעתי שאת איתי,

שאת מלווה אותי, שאת תעזרי לי
למצוא פרופורציות, שאת תעזרי לי
שלא להיכנס למקומות כואבים
וחשוכים עם עצמי, שבזכות נוכחותך
בחיים שלי, בזכות האדם שאת
והמטפלת שאת, שאני לא אפול כפי



הקורס בהשמנת ילדים מאוד
היה מעניין, הוא קצר ולעניין, גאיה
מסבירה ממש טוב, וכן אני באופן
אישי מרגיש שקיבלתי ידע מספיק
בשביל לעזור לילדים שנמצאים
במצב מצוקה, כמו עודף משקל
אצל ילדים. דימה

אחרי תקופה ארוכה של חוסר שקט בראש,
כאבי בטן והמון אכילה רגשית גאה להגיד
שהצלחתי להגיע לאיזשהו איזון בחיים.. נעלמו
הבולמוסים, אני הרבה יותר רגוע ביום יום,
מצליח לגלות לעצמי הרבה יותר חמלה מפעם
ולא להיות כל כך שיפוטי וביקורתי כלפי עצמי
ובעיקר מצליח להסתכל על תזונה ועל
האכילה שלי בצורה הרבה יותר בריאה - אין
שחור ולבן, משהו שהוא רע מוחלט או טוב
מוחלט, מצליח לבחור לאכול דבריים שעושים
לי טוב בבטן מתוך רצון אמיתי ובחירה ולא
פחד או אשמה וגם מידי פעם לאכול דברים
"לא בריאים" ולהרגיש עם זה טוב כי אני
בחרתי בזה. היום כשאני עמוס בתחושות אני
יודע לעצור ולנשום ולתת לעצמי יותר קשב
ויחס ולא רק לברוח לאוכל, כמובן שזה מסע
ארוך ולא פתרון קסם וזה דבר שעוד עובד עליו
אבל את המסע הזה לחלוטין גאיה התחילה,
הפגישות איתה והשיחות איתה נתנו לי הרבה
כלים, תובנות והשראה לשנות את איך שאני
רוצה לחיות ואת איך שאני רוצה להסתכל על
התזונה ועל עצמי. המון תודה גאיה 🌸🙏

13:08

היי, את יכולה להעלות אתזה כציטוט עם השם
שלי. פחות מרגיש בנח לכתוב אתזה
בפייסבוק בעצמי או להיות מתויג. כל מה



הודעה 😊

הי. הרצאה מאוד מעניינת וריכוז וניתוח מרתק
וברור של נושא האכילה הרגשית.
לא עולה בדעתי משהו שהיה חסר. כהרגלך,
את מקיפה ומביאה את כל האספקטים בצורה
קולחת ובהירה.

שלום גאיה.מה שלומך?

לצערי לא יכולה להגיש את העבודה.החיים שלי קצת בכאוס כרגע ואין לי את הפניות לכך. המטרה שלי מהקורס מלכתחילה היתה לעבור תהליך אישי.להכיר את עצמי,את הדפוסים,תבניות שגרמו לי לסבול מאכילה רגשית.

אני אדם לומד,סקרן ואוהבת להתחיל ולסיים מטרות שהצבתי לעצמי כך שמצד אחד לא מתאים לי לא להגיש עבודה בסיום לימודים אך מצד שני עברתי תהליך מאוד חשוב עם עצמי. למדתי להיות קשובה לגוף,למדתי לקבל את המחשבות שלי ולהבין שהן לא מגדירות אותי,שהן יכולות לחלוף כל עוד לא אחוז בהן,למדתי לשנות את השפה שלי ולא לדבר בשפת הדיאטה ויותר מכל הסכמתי להרגיש רגשות ולא למסך אותם עם אוכל. אז מבחינתי קיבלתי ציון מעולה בקורס גם אם לא פורמלי.

מקווה שתביני.

תודה על הכל

מירית קורס א. רגשית תלתן

גאיה היקרה

זו פעם שניה שאני משתתפת
בקורס השמנת ילדים שאת
מעבירה.

ונהנתי מכל רגע.

הידע ההבנה והכלים שנתת
לי עוזרים לי להתמודד באופן
אישי עם כל נושא התזונה מול
הילדים הפרטיים שלי בבית
ומול ילדים בכלל. את עוזרת
לי ללמוד איך לא לשחזר את
ההיסטוריה שלי כילדה עם
האוכל. איך לפתח יחסים
תקינים ובריאים מול דימוי גוף
התייחסות לאוכל כחבר ולא
כאוייב. זה באמת קורס משנה
חיים שחובה על כל הורה
לעבור.

הקורס מועבר באופן נגיש
נעים וברור תוך כדי יחס אישי
סובלנות ורגישות.



30 בדצמבר 2020

הועברה ➔

הי. הרצאה מאוד מעניינת וריכוז וניתוח מרתק וברור של נושא האכילה הרגשית. לא עולה בדעתי משהו שהיה חסר. כהרגלך, את מקיפה ומביאה את כל האספקטים בצורה קולחת ובהירה.

✓ 15:06

הועברה ➔

גאיה את מדהימה היה מרתק, תשלחי הקלטה אשתף ואפיץ לכל עבר. באמת ברכה שאת. מתנה 🌺❤

✓ 15:06

הועברה ➔

גאיה, היישום של תורת היוגה בחיי היומיום ומול האוכל, מנגיש את היוגה לכולנו ומחדד כמה יוגה היא דרך חיים ולא תרגול על המזרון. יישר כוח

מדהימה שאת ❤

✓ 15:06

הועברה ➔

גאיה,

היה מלמד, מעניין,

איך ששזרת את הפילוסופיה של היוגה

מאוד נהנתי

אפיץ את ההרצאה באהבה

✓ 15:06

נבו פרץ: תודה רבה גאיה על ההרצאה
אתמול

הייתה אווריה ממש נעימה ומסקרנת
היית ממש מרתקת
חידשת לי הרבה דברים ועדין הדברים
פועמים בי
והקטע שהקראת בסוף היה ממש נוגע



✓ 17:39

אופיר: היי גאיה!

רק רציתי להגיד קיבלתי המון ממך :)
פתחת לי את הראש למשהו חדש והבהרת
דברים מעניינים. ואני שולח את אמא שלי
אלייך למפגשים...

✓ 17:41

ניב: תודה גאיה על ההרצאה המרתקת!
ממש פותחת את הנושא של אכילה רגשית
ולי זה עשה סדר.

ברור שיש עוד הרבה מה להעמיק מעבר אבל
מרגיש שכבר בהרצאה הקצרה יחסית את
נוגעת בשורש של מה קורה לנו עם אוכל,
ומציגה את האפשרות של האכילה המודעת
באופן רך, חומל, פנימי ועמוק.



✓ 19:35



30 בדצמבר 2020



תודה רבה גאיה יקרה! אני כל
כך שמח שבחרתי ללמוד את
הקורס הזה אצלך . מעבר
למקצועיות שלך , לידע , לכלים
את נעימה וכל כך מיוחדת .
 השראה גדולה בשבילי

הסדנא של גאיה, היא סדנא שמפרקת ובונה,
עם מודעות רבה, את הדרך שבה המוח
האנושי עובד, מגיב לדברים, על מנת לסדר
את החיים בצורה הכי נכונה לבן אדם. הסדנא
מצליחה לשלב את הפילוסופיה של היוגה
בצורה מדויקת, המאפשרת לך לנשום אוויר
ולעבד את מה שאתה מרגיש בצורה המדויקת
ביותר. לחפור דרך נבכי הנפש, לשים לב
לדפוסי התנהגות ומוסכמות חברתיות כדי לא
רק לחשוף את תהליך ריפוי האכילה הרגשית,
אלא לרפא, חלקים בך.

to You (Direct Message)

18:14

K

גאיה את פשוט אור גדול! כל כך
שמחה שעברתי איתך את
המסע הזה ומקווה שיהיה
המשך



גאיה

רוצה להגיד לך תודה גדולה
על ההזדמנות לעבור את
ההשתלמות

טיפול בהשמנת ילדים.

זה היה מאוד מעניין ומאוד
מעשיר מאוד פותח את הראש
ואת העיינים כמה לנו כהורים יש
יד ואחראיות בנושא .

החומר הועבר בצורה מעניינת
ועניינית עם כלים פרקטים איך
לעזור לילדים.

אני באמת חושבת שההשתלמות
הזאת חובה לכל ההורים וגם
לכאלו שהילדים שלהם לא
בהשמנה כי זה הרבה מעבר מה
שאת מלמדת זה איך להנחיל
לנו כהורים ולילדים מהי מערכת
יחסים בריאה עם אוכל וגוף.

Meeting Chat

...ליאת עמנואל- שוקלות א to You (Direc... 17:51

ל

תודה רבה גאיה יקרה! אני כל
כך שמח שבחרתי ללמוד את
הקורס הזה אצלך. מעבר
למקצועיות שלך, לידע, לכלים
את נעימה וכל כך מיוחדת.
❤️ השראה גדולה בשבילי

Perach Bannard to Everyone 18:02

פ

פ



More

יש לי יחודש להטמיע את
האינפורמציה כמו שאמרתי
טיפוס דחין

יש לי חודש להטמיע את

בשנים האחרונות העליתי המון במשקל, בערך 40 ק"ג. האשמתי את עצמי, על הזנחת הגוף, תאוה לאוכל, חוסר פעילות, עצלנות ועוד.

עם זאת, לא ממש קישרתי את כל זה למצב הרגשי שלי, או שבעצם כן, אבל התעלמתי והתכחשתי לזה.

כשהתחלתי את המפגשים עם גאיה, והתחלתי לקלף שכבה אחר שכבה, לחשוף רגשות שהדחקתי, אירועים שעברתי, גיליתי את עצמי מחדש. נהייתי מודעת למה שאני אוכלת, שואלת את עצמי שאלות שלא העזתי לשאול לפני כן, ומתמודדת עם מחשבות ותהיות.

עם הזמן, צברתי כלים לאכילה מודעת, התחברתי לגוף שלי, לחושים שלי, ועם זה הערך והכבוד העצמי שלי חזרו להתעצב.

היום, מספר חודשים בתהליך מעצים, אני רואה שינוי על גופי, קילוגרמים החלו לרדת, השומן ששמר עליי נמס וחושף אישה חדשה, בטוחה בעצמה, אוהבת את עצמה ומקבלת את עצמה. זו המתנה הכי עוצמתית שאפשרתי לעצמי לקבל מעצמי.

מכתב על (ל) גאיה פינקל:

אחד הרגעים המשפילים בחיי, היה כשעבדתי
כמזכירה בבית ספר. ישב מולי בחור צעיר,
שביקר בבית הספר בעבר מספר פעמים,
ואמר לי בחיוך: מה שלומך? כשהרמתי את
עיניי בהשתוממות, הוסיף: את תופחת מיום
ליום.. עניתי לו (ואני לא בטוחה מי הפך יותר
אדום, הוא או אני): זה לא מהריון, זה מאוכל.

זו היתה אחת התקופות בה שוב שברתי את
השיא הקודם העליתי את כל מה שהורדתי עם
ריבית. מוכר עד כאב למי שחי בסרט הזה.

את גאיה היכרתי דרך הפייסבוק, בתחילתה
של ה"עליה הבאה", וכרגיל, הייתי מלאה
בתחושת כישלון ואשמה, כעס עצמי, אפילו
תיעוב. ידעתי שזה לא יעזור, עד שבירת
השיא, עד שהמשקל ייבכה..

התחלתי לקרוא את מה שכתבה גאיה,
ולחשוב על זה כל היום. הנבירה והחיפוש
בתוך עצמי, לנסות ולהבין היכן ומתי נקודות
התורפה, איך להתגבר, איך להתחיל
מהצלחות קטנות, איך לסלוח לעצמי, להיות
נאמנה לעצמי..



Meeting Chat

המון לקבוצה, את מקסימה

Maya keinan to You (Direct Message) 18:14

MK

גאיה את פשוט אור גדול! כל כך
שמחה שעברתי איתך את
המסע הזה ומקווה שיהיה
המשך

You to ... עו"ס ויועצת לאורח חיים ב (Direc... 18:14

TC

שמחה שנשארת ושמחה
שהצלחנו לעבור דרך, שתינו
עברנו טלטלה אחת מול השניה
והתגברנו והתאהנו נראה לי

השקטה היתה משמעותית

Neta Molcho to You (Direct Message) 18:19



תודה לך. על כל התהליך הזה,
על כל הקורס הזה, על ההכלה
וההקשבה. את מעוררת
השראה, אז שוב תודה רבה לך

Perach Bannard to Everyone 18:19



תודה. ותודה לכולכם שהייתם
נכונות לשתף ואיפשרתן ללמוד
מחוויותיכן ונסיונכן

You to Everyone 18:19



18:35



... your messages? Recording On

גאיה יקרה,

אנחנו נפרדות לאחר שנה ו-8

חודשים, ומוזר לי לסכם את תקופת

הזמן הקצרה-ארוכה הזו, וקשה לי

למצוא את המילים המדויקות

שיעבירו את המשמעות שלך עבורי

וקשה לי להיפרד ממך.

לפני כשנתיים נפגשנו בחדר

הטיפולים שלך בחיפה,

ואני זוכרת שבסוף המפגש הראשון

הזה, הרגשתי הקלה, שמצאתי סוף

סוף אשת טיפול, מלווה,

שאני בידיים טובות, שאני יכולה

להירגע, כי עכשיו יהיה בסדר.

ומה יש לומר היה בסדר, הרבה יותר

מבסדר.

הגעתי אלייך בחורה עם ערך עצמי

נמוך, מפוחדת, עייפה, מלאת כעס

ואשמה עצמית,

אבל גם מלאת חלומות ותקווה

למציאות חיים אחרת.

לאחר כשנתיים, בעזרת הסיוע

המסור והאכפתי שלך,



אני מרגישה כל כך אחרת, כל כך אני,
כל כך גאה.

תודה לך על כל מה שלימדת אותי
בזכות המילים המכילות והחומלות
שלך אבל גם הנוקבות והבלתי
מתפשרות שלך ברגעים.
תודה לך שלימדת אותי לתמוך
בעצמי, להיות פה עבור עצמי
ולהעניק לעצמי את מלוא הקשב
בחיים שלי, ובמיוחד ברגעים שבהם
קשה לי.

הפניית הקשב לעצמי, לרגשות
ולתחושות שלי אפשרה לי
להיות בתקשורת עם עצמי
לראות את עצמי
ובהתאם גם ניתנה לי הזדמנות
לתמוך בעצמי.

באופן טבעי,
מתוך זאת למדתי לווסת את עצמי,
באהבה ובחמלה.

הרגשתי איך אט אט אני מפתחת
מרכז נפשי חזק יותר,
ומרגישה פחות תלויה באחרים
בחיים שלי,



תודה לך שאיפשרת לי לזהות את
הרגישות שלי,
שעשית היכרות ביני לבין הרגישות
שלי,

שעזרת לי להבין את המשמעויות
שלה לטוב ולרע,

לחמול ולתמוך בעצמי כשאני
בחרדה,

לנשום,

להתבונן בלחץ,

ואפילו לחייך כשהיא עולה,
מתוך היכרות עם עצמי,

כי זו אני, כן אני נלחצת במהירות, וזה
מתוק, וזה בסדר,

ואז להתפנות לחשוב איך אני תומכת
בעצמי.

אני מרגישה שהראת לי איך לחבק
את הרגישות שלי, ואיך להתמודד
איתה כשהיא צפה בעוצמות גבוהות.

בחלון הזמן גם למדתי לפתוח את

הלב,

למצוא אומץ וביטחון עצמי להתחיל

וליזום קשרים רומנטיים בחיים שלי,

לצאת עם גברים,

לפתח אינטימיות ומיניות עם גברים,

לגלות את עצמי במעמד הזה,

וגם,

לחגוג שנה ראשונה (כן כן, בסוף

החודש זו תהיה שנה, את קולטת!?)

של זוגיות אוהבת ואפילו לחגוג מעבר

מגורים יחד.

תודה לך,

שהיית פה,

שהיוות עבורי מודל להשראה מעצם

האישה החזקה והנפלאה עם

החכמה העמוקה שאת,

שלימדת אותי לא להתנצל על מי

שאני כן ועל מי שאני לא,

שלימדת אותי לאהוב ולהיות גאה

במה שיש בי,

שליווית אותי וגידלת יחד איתי את

האהבה שלי כלפי עצמי, באופן שלא

מתערער בעקבות רוחות חיצוניות.

פחות כמו "ילדה קטנה ומפוחדת"
במילותיי שנהגתי לומר פעמים רבות
במהלך הטיפול.

תודה לך שליווית אותי בסבלנות
ומסירות בתהליך שלי עם אוכל
ואכילה,

ושאפשרת לי לבסס תשתית של
מערכת יחסית בריאה יותר, נעימה
יותר, קשובה, מודעת, פחות עוינת
וכואבת, עם אוכל.

אני כל כך מעריכה זאת.
הרבה דברים קרו בחלון הזמן הזה
שליווית אותי,

זה כבר 9 חודשים שאני עובדת
במחלקה פסיכיאטרית,

חשוב לי שתדעי שאני מרגישה שהיה
לי את האומץ לקחת על עצמי את
העבודה הזו כי ידעתי שאת איתי,

שאת מלווה אותי, שאת תעזרי לי
למצוא פרופורציות, שאת תעזרי לי
שלא להיכנס למקומות כואבים
וחשוכים עם עצמי, שבזכות נוכחותך
בחיים שלי, בזכות האדם שאת
והמטפלת שאת, שאני לא אפול כפי



כך, דרך האינטרנט, חוויתי בפעם הראשונה בחיי, עצירת העליה התלולה וההרסנית. לא האמנתי שזה קורה. אך קרה. כמובן שהמשכתי עם הליווי הפרטני של גאיה וכך זה עד עתה. גאיה לא מוותרת לי ועלי. בפגישות הפוריות, אנו עוסקות בכל העולם הסובב אותי, בכל הרבדים. אני מקבלת כלים מיוחדים וייחודיים, להתנהלות בכל החזיתות: עם הילדים, עם בן הזוג, מפגשים עם חברים, ארועים משפחתיים, לבד מול הטלויזיה... איך להתנהל עם אוכל ובכלל, תוך פרגון לעצמי.

מהתרשמותי, גאיה בעלת ידע עצום בשיטות טיפול מגוונות. היא קשובה לצרכים שלי ולקצב שלי.

לומר שזהו, כבשתי את האוורסט? אפילו לא קרוב. לעיתים קל, לעיתים קשה, לעיתים נופלת, אך סולחת לעצמי. המשקל ואני חברים טובים כבר די הרבה זמן.

ממליצה, כבר אמרתי? מה, לא? נראה לי שכן.

גאיה, אוהבת. תודה!!!

19:20

אורנה



הודעה



גאיה יקרה, רציתי להודות לך על
ההשתלמות הטיפולית בהשמנת
ילדים. הקורס היה מאוד מעניין,
מלמד, מעשיר ונותן הרבה ידע
וכלים להתמודדות עם השמנת
ילדים. נהניתי מאוד ללמוד אצלך
שוב. את נעימה ועשירה מאוד
בידע, העברת את השיעורים
בצורה מאוד ברורה עם הרבה
סבלנות ויחס אישי



השקטה היתה משמעותית

Neta [redacted] to You (Direct Message) 18:19



תודה לך. על כל התהליך הזה,
על כל הקורס הזה, על ההכלה
וההקשבה. את מעוררת
השראה, אז שוב תודה רבה לך

