בשביל השפיות

קוראות כותבות

שמי אביבית. אני בת 48. שמנה.

אוקטובר 2004

נדמה לי שזו תמצית חיי עד ליומו'לדתי ה-48.
הכל סבב סביב עניין זה.
שמנה.
יש לנו שלושה ילדים מקסימים.
שמנה.
עבדתי שנים במערכת החינוך, אהבתי מאוד, הצלחתי.
שמנה.

"שמנה" - תמיד ברקע: דוחף, משפיע, משפיל, ובעיקר חוסם את החיים השפויים היומיומיים כל-כך: להתנועע בקלות, להיות בשמש, ללכת לים, לבלות, לא לקנא לבעלי החתיך, להראות אנושית ולא היפופוטם, לאכול מתוך הנאה, לאהוב את אביבית.
אימי נפטרה לפני 7 שנים.
לפני מותה ביקשה ממני בדרכה הצנועה שכדאי שארזה.
לא יכולתי.

אין ספק שבקריאת שורות אלה אתן מציירות אותי בדימיונכן כבחורה רופסת, נוזלית, אדומה, מזיעה, ממורמרת, לבושת אוהלים, שיער מרושל ודהוי.
כזו הרגשתי.
אך הייתי אחרת - שמנה, אבל תמיד מטופחת.
תספורת "קוצים" מעודכנת, בגדים מתאימים, תכשיטים, ובעיקר אדם שמח ואופטימי.
תודה לאל. אני מודה לו שעשני אישה, ואישה שמחה.
אבל לא הייתי מאושרת!
ככל שהצלחתי בייעדים שקבעתי לעצמי בתחומי החיים השונים, כך הדימוי העצמי שלי דרך.
איך אני נכשלת בדבר הכי אינטימי וחשוב בחיי?

לפני מספר שנים ראיתי בתוכנית טלוויזיה בחורה שהסבירה על שיטת תזונה אחרת - שפויה. ניסיתי לאתרה אך ללא הצלחה.
ליום הולדתי ה-48 (14.4) קיבלתי מתנה מאישה יקרה (ציביה גרבר) ספר ארוז ובטרם פתחתיו ידעתי שנסגר לי מעגל (או שמא נפתח)

מכיל תכנים המוגנים בזכות יוצרים © כל הזכויות שמורות לסמדר פרגר
אין להעתיק, להפיץ, להציג בפומבי או למסור לצד שלישי ללא קבלת הסכמה בכתב ומראש.
כל חומר מאת סמדר פרגר ו/או המופיע באתר הרזיה שפויה ניתן להורדה ושימושו החופשי מותנה בחוקי זכויות יוצרים.
חל איסור מוחלט לשנות, לפרסם, למכור ו/או להפיץ כל חומר שהורד מהאתר בכל דרך שהיא ללא הסכמה מראש בכתב ומראש. הרחבה...

זה היה האור הגנוז.
זו הייתה הבחורה מהטלוויזיה.
זו הייתה סמדר. וזה היה סיפרה.
מאז אני פחות 18.5 ק"ג, וזה הדבר הפחות חשוב.
חיי השתנו.
בעבר, רזיתי מספר פעמים יותר מ-18 ק"ג ולא הייתה לי שליטה על חיי ולא הייתי מאושרת.
היום כן!!!
יש לי יום יום איתותים לכך שאני מבריאה:
אין לי צורך מטורף להישקל. אני נשקלת פעם בשבועיים או שלושה.
חברות המליצו לי על רופא אליל חדש שדוקר באזניים ונותן דיאטה של מלפפון בשבוע... הן פשוט ידעו שבו במקום אצלצל אליו מבלי לשאול שאלות. הפעם סרבתי. לתדהמתן. אין לי צורך יותר ב"קוסמים" כאלה. אין בארץ "קוסם" שלא ביקרתי. כ"כ רציתי לרזות. קיוויתי שמישהו יצליח לגרום לי לרזות. היום אין לי צורך ו/או רצון לכך. זה אפילו מצחיק אותי. רק אני יכולה לגרום לעצמי לרזות!!!
אני אוכלת הרבה. מה שלא הייתי מסוגלת לעשות קודם.
בוטחת בדרך.
אני צועדת בשמחה וחדווה יום יום ב-5:30 בבוקר.
החלטתי שהשנה אלמד לשחות ויהי מה. עשיתי זאת. אני שוחה בקלילות ובאהבה 3 פעמים בשבוע.
(נסענו לחופשה ולראשונה בחיי לקחתי יותר בגדי ספורט מאשר בגדים רגילים).
אנחנו כל שבת בים ואני נהניית מהשמש, מהים ומהחול. כ"ארכיאולוגית" אני חופרת ומגלה את אביבית.
הספר צמוד אלי (גם במשרד וגם בבית) אני קוראת בו יום יום כי אני משתנה בכל יום ורואה דברים אחרת. יש המון מידע בספר ריגשי וקוגנטיבי וצריך להתעמק ולשאוב.

המימדים וההיקפים השתנו!
אני נפרדת מכל ק"ג לנצח! באמת!
יש לי עוד הרבה פרידות לקיים (אני מקווה 40 ק"ג בסה"כ).
ברגעים בהם נקעה נפשי, והם מועטים, אני במודע אוכלת דברים לא שפויים ולא מייסרת את עצמי, ולא קוראת לזה כשלון.
זו קבלה!

אני קמה כל בוקר ומתפללת לה' שיתן לי הכוח למצוא בתוכי את אביבית השפויה.
אני מחוברת לאתר ואוהבת אתכן.
אני מקבלת מכל אחת משהו לקחת לדרך לפחות להיום.

לך סמדר, אהבה וברכה ותודה.
לכולנו - כוח לשפיות, כי האדם רוצה בקב שלו מתשעה קבין של חברו!
אביבית.

תודה לאביבית על השם "בשביל השפיות"

>> לעוד סיפורים ואנקדוטות על **איך זה אצל אחרות/ים**, לחצו כאן.

סמדר פרגר - מחברת הספר "הרזיה שפויה" * מנחת קבוצות מוסמכת * הדרכה אישית, קבוצות והרצאות
www.sane-way.com * smadar_prager@sane-way.com

מכיל תכנים המוגנים בזכות יוצרים © כל הזכויות שמורות לסמדר פרגר
אין להעתיק, להפיץ, להציג בפומבי או למסור לצד שלישי ללא קבלת הסכמה בכתב ומראש.
כל חומר מאת סמדר פרגר ו/או המופיע באתר הרזיה שפויה ניתן להורדה ושימושו החופשי מותנה בחוקי זכויות יוצרים.
חל איסור מוחלט לשנות, לפרסם, למכור ו/או להפיץ כל חומר שהורד מהאתר בכל דרך שהיא ללא הסכמה מראש בכתב ומראש. הרחבה...