



נוסחת הרעב היצירתי

12 השאלות פרקים 1-3

האם את מוכנה לשינוי בלתי הפיך בחייך מבחינת אכילה? נמקי את תשובתך

כאשר יש לך מרץ וחיוניות קורה שמפסיקים לחשוב אל אוכל ואכילה. האם פגשת מצב כזה? פרטי

מה קורה בלבך כשאת אוכלת עם יותר סבלנות, תשומת לב לטעמים, באיטיות ובעונג?

איזה דברים נוספים חוץ מענייני אכילה היית רוצה שישתנו בקרוב?

איזה מחשבות יש לך על המושג "יותר אדרנלין, פחות אכילה מיותרת"?

איך את מחברת את המושגים "אהבה בריאה" עם "אכילה מאוזנת"?

איך את מרגישה עם האפשרות שהשינוי שיבוא יהיה בלתי הפיך וקבוע?

כשאת אוכלת פחות מהרגיל ישנו אי שקט שאפשר לפרש אותו גם כעוררות ואנרגטיות. מוכר לך?

מדוע לדעתך חשוב מאד לאהוב את האוכל שאת מכניסה לגוף שלך?

האם זכורים לך שינויים משמעותיים שעשית בעבר בחייך?

מהו המחיר האנרגטי שאת משלמת על אכילה מיותרת? מה קורה אז בגוף-נפש שלך?

איך יגיב, לדעתך, הגוף שלך, כאשר תלמדי לאכול עם יותר אהבה?
