

## תפילה 5: אדרנלין או אינסולין, מה את בוחרת?

כשאני מתרגשת

זורם בעורקיי אדרנלין

כשאני נרגעת

זורם בעורקיי אינסולין

כשאני נלחצת ונפגעת

שב האדרנלין לנהל את חיי

כשאני שבעה ומפויסת

גופי מתמלא שוב באינסולין יחד עם השפעותיו הטבעיות

אני רוצה לאזן משקל

ולכן זקוקה לאדרנלין שלי

אני רוצה לאזן משקל

ולכן מוטב שפחות אינסולין ישהה אצלי במערכת ויבנה רקמות שומן

אך להיות עם אדרנלין דורש ממני עבודה

להיות עם אדרנלין פירושו לאכול פחות

ובמקום זאת לפעול, לנוע, לשנות וליצור

קל יותר לנוח עם האינסולין

קל יותר לעצור, להקחות חושים

ולברוח אל שובע מתמשך

אך שם לא יהיה לי אדרנלין, שם אשמין, שם אעצור את חיי.

ברור לי שמעבר לניצול נכון של זמן אדרנלין

מהווה בשבילי אתגר מיוחד

ברור לי שצמצום זמני אינסולין

פירושו שינוי מאד מעמיק וצורך להרגעה מסוג חדש

אך בזה אני בוחרת, אדרנלין במקום אינסולין

וזו תהיה עבודתי המיוחדת, מעתה ואילך.