



## נוסחת הרעב היצירתי

### 12 המשפטים

אני מכינה את עצמי כעת לשינוי בלתי הפיך שבו אוכל להיות בהקשבה הרמונית ונינוחה לצרכי הגוף שלי הן מבחינת המועד של האכילה, הן מבחינת תוכן האכילה והן מבחינת זמנים של אי אכילה.

כאשר אני אוכלת יותר הגוף שלי מתמלא באינסולין. כאשר אני אוכלת הגוף שלי מתמלא באדרנלין. אינסולין בונה שומנים ומאט אותי אדרנלין מפרק שומנים וממריץ אותי לשינוי, ריפוי ויצירה.

מהיום, כל מאכל וביס שאכניס לפי יהיו בתשומת לב רבה יותר, באהבה, בעונג, בסבלנות ובשימת לב רבה לטעמים, לריחות וגם למראה האוכל. אני בוחרת מרגע זה לעשות אהבה עם האוכל שנכנס אליי.

אני מבקשת כעת להצהיר בפני עצמי כדי שאפסיק לברוח ולהתכחש לזה: אני מכורה לאכילת יתר. זו החולשה שלי, זו הבעיה שלי וזה הכאב שלי. אני בדרכי לגמילה וזו מתחילה מהכרה צלולה בהתמכרות ללא כל ניסיון לברוח מהעובדה הזו.

כאשר אני אוכלת יתר על המידה אני בעצם מתקיפה את גופי שכלל לא זקוק לכך. כאשר אני מתקיפה את גופי הוא נאלץ להגיב בהקמת רקמות שומן רבות יותר. בכוונתי ללמוד כיצד להפסיק להתקיף את הגוף שלי ואם יש בי מתחים וכעסים אפנה אותם למקום יצירתי ומועיל יותר.

אכילת יתר היא מצב של היעדר גבולות אליו נקלעתי. כאישה בוגרת אני יודעת להציב גבולות במקומות אחרים ולכן בכוונתי ללמוד כיצד להציב לעצמי גבולות גם כאן, באהבה ובאחריות לעצמי.

מהיום אני בוחרת להיות האימא הטובה של עצמי, להיות זו שמלאה בחמלה והבנה למי שאני, זו שמקשיבה לאמת שלי, זו שרואה אותי בדיוק כפי שאני ודואגת לכל צרכי ומחסוריי.

ברור לי היום שחלק מהותי באכילת יתר קשור לביקורת עצמית מוגזמת שהאכילה מנסה קצת להרגיע ולהשכיח. מהיום בכוונתי להפחית ביקורת עצמית ככל יכולתי ולתרגל סליחה עצמית וקבלה עצמית באופן קבוע ושגרתי.

אהבה עצמית היא אחד המזונות החשובים שעליי לצרוך יותר, ללא הגבלה וללא הפסקה. בכוונתי להזין את עצמי בחיבוקים, בטיפוח עצמי, בדאגה רבה יותר לעצמי ובהתרחקות מכל מה שפוגע בי.

הגוף שלי, במצבו הבריא, זקוק ממני למזונות מסוימים וגם לזמני רעב שבהם יש שקט במערכת העיכול. הגוף שלי גם מבקש פעולה ויצירה בזמן היותו רעב ואז הוא שבע רגשית. בכוונתי ללמוד כיצד להיענות לבקשות הגוף שלי יותר עם הזמן.

ככל שאני מתחברת לאכילה נכונה: הכמות הסבירה, התוכן המענג ושקט במערכת העיכול בין הארוחות, כך גם משקל גופי מתאזן בהדרגה וכך גם הנפש שלי הופכת קלילה יותר ומוכנה להפנות משאבים וכוחות לעבר צמיחה, שינויים ומימוש עצמי.

הבריאות שלי נמצאת בידיי, בלבי ובשכלי. אני בדרכי אליה ובכוונתי לחקור אותה באהבה שוב ושוב גם לאחר שאשכח אותה זמנית ואולי אסוג זמנית שוב לאכילה לא נכונה, כי הדרך לבריאות רצופה נפילות וכישלונות, עד שהנתיב הבריא מתבהר לחלוטין. עד שזה יקרה בכוונתי להכיל את עצמי בדרך ולדעת שאי שם המקום הנכון שלי ממתין לי בסבלנות.