

תפילה 15: האם את אוכלת במקום להציב גבולות ולהגן על עצמך?

ויסות אכילת יתר

היכולת לבחור מתי כן ומתי לא

היכולת לנתב את האנרגיה שלי

מרעב רגשי לרעב יצירתי

היכולת לשלוט בגופי ובנפשי באופן חדש ונכון

כל אלה דורשים ממני להציב גבולות טובים ומתאימים

כעת, כשאני יוצרת מערכת יחסים חדשה עם גופי

כאשר אני לומדת להכיר מחדש את התכונות שלו

כאשר אני עוברת דרך הכאבים הרגשיים

כאשר אני נופלת וקמה ושוב נופלת ושוב קמה

אני רוצה לבדוק את היכולת שלי להציב גבולות

אני רוצה לבדוק את היכולת שלי להגן על עצמי

אני רוצה לבדוק את היכולת שלי לסרב, כשצריך

אני רוצה לבדוק את היכולת שלי להימנע מעוד דברים לא נחוצים

שכלולים בחיי מבלי שאזדקק להם באמת.

הגבולות שלי יכולים כעת להתעדכן

אני יכולה לבחור להציב קווים אדומים היכן שנחוץ

אני יכולה לוותר על דברים שלא נכונים לי יותר

אני יכולה להיות אסרטיבית יותר

במקום שבו וויתרתי לחינם.

זהו המסע שלי.

איש לא יעשה אותו בשבילי

ולכן אני, ורק אני

אקבע מעכשיו את הגבולות שלי

ואלמד, ככל יכולתי, לוודא שהם יישמרו כראוי.