



נוסחת הרעב היצירתי

12 השאלות פרקים 4-6

האם את מוכנה להודות בכך שאת מכורה לאכילה מיותרת?

איך ההרגשה עם הביטוי "להיות מכורה"? פרטי

האם את מאמינה שמי שמכור יכול גם להיגמל? האם את חושבת שיש לך סיכוי להיגמל?

האם את יכולה לראות את הקשר בין אכילה מיותרת לבין סוג של התקפה עצמית?

איזה מתחים, לחצים או כוּעסים הצטברו אצלך לאחרונה?

האם יש דרכים מועילות יותר לשחרור וביטוי המתחים האלה מבלי לפגוע בגוף ולהתקיף אותו?

האם לדעתך אכילה היא מקום בו את מרשה לעצמך לאבד גבולות?

מה לדעתך יקרה כאשר תלמדי להציב לעצמך גבולות נכונים באכילה?

האם נראה לך שיש סיכוי שיהיו גבולות לאכילה בלי לפגוע בעונג ובהנאה מאוכל?

האם נגמלת פעם מהתמכרות כלשהי, גם משהו יחסית קטן, הרגל שהצלחת לשחרר מעצמך?

האם את מוכנה לקחת אחריות על החלק התוקפני שלך ולהתמודד עם הנטייה שלו לאכילת יתר?

מהו הגבול הסביר הבא שברצונך להציב בפני עצמך?
