



נוסחת הרעב היצירתי

12 השאלות פרקים 7-9

מה זה בשבילך להיות "האימא הטובה של עצמך"?

איך את מרגישה עם האימהות הטבעית שלך? פרטי

כיצד ישתנו חייך כאשר תלמדי להיות יותר אימא אוהבת כלפי עצמך?

כיצד לדעתך תוכלי להרגיע את האכילה שלך כאשר תעניקי לעצמך חיבוק אימהי מכיל וטוב?

מה אומרת הביקורת העצמית המוגזמת שלך לגבי ענייני האכילה שלך?

האם את חושבת שהביקורת הזו מוצדקת אולי, אולי אינה בעצם מוגזמת?

האם את מסוגלת לבלום את הביקורת ויחד עם זאת לעשות את העבודה לריפוי שלך?

האם את מוכנה לסלוח לעצמך קצת יותר בזמן הקרוב? איזה שינוי חיובי עשוי לצמוח מזה?

כיצד לדעתך אהבה עצמית מסייעת לנו כאן?

כיצד לדעתך מחסור באהבה עצמית מגביר אכילה מיותרת?

איזה מחוות אהבה עצמית תוכלי לעשות או ליזום בזמן הקרוב?

כאשר תאהבי את עצמך יותר מאשר היום, איזה דברים טובים עשויים להתרחש?
