

תפילה 31: כאן טמון הפוטנציאל האמתי שלך

כאשר אני מצליחה להיות רעבה

ולא להגיב לכך כבעבר

כאשר אני מצליחה להיות רעבה

ולחוש שיש בכך כוחות חיים

כאשר אני מצליחה להיות רעבה

ולרקוד עם האנרגיה הטובה שמתעוררת בי

אז אני יכולה גם לחוש ולזהות

את הפוטנציאל האמתי שלי

את הרוח הנקייה שמתבהרת

כשאני פחות משועבדת לאכילה

כשתשומת הלב שלי צלולה יותר

דווקא כשאני רעבה יחסית

דווקא כשאני בוחרת

להזין את עצמי רגשית, במקום דרך מאכלים מיותרים.

כאן טמון הפוטנציאל האמתי שלי

כאן טמון הכוח היסודי שלי

כאן אני יכולה לחוש את חיי בעצמה

כאן אני יכולה להבריא חלקים רבים בתוכי

כאן אני יכולה לתכנן תכניות חדשות

כאן אני מתמלאת באנרגיה חדשה

שתמיד היתה אצלי, אך היתה מוסרת מדיי

תחת דרמה קבועה של אכילה לא נחוצה

כאן טמון הפוטנציאל האמתי שלי

ואני יכולה לגעת בו

תוך כדי חיבור הרמוני בין גוף ונפש

תוך כדי שליטה מחודשת

על העיתוי, התוכן והכמות, של מה שאני מכניסה לגופי.