



נוסחת הרעב היצירתי

12 השאלות פרקים 10-12

האם יתכן שאכילה מיותרת היא התרחקות מהגוף שלך? הסבירי למה

כאשר הגוף שלך משוחרר מהתמכרות לאכילה מיותרת, מה באמת טוב לו לאכול?

האם את מוכנה לעשות תהליך שלא תמיד יהיה קל כדי להגיע למקום בו ניתן להקשיב לגוף?

האם פגשת את המצב בו רעב מאפשר לך לחדד את הרצונות האמתיים שלך גופך? תני דוגמה

במה מתבטאת בשבילך "צמיחה אישית"?

איך איזון אכילה קשור לדעתך לצמיחה והתפתחות אישית?

האם היו מצבים בהם במקום לאכול מה שלא נחוץ העברת את האנרגיה של הרעב לעבודת צמיחה?

איזה דברים חדשים יצמחו בחייך כאשר הרעב יהפוך למקום ידידותי ומעצים?

מה זה בשבילך "להיות בריאה"?

האם לעתים את מחוברת לגוף כך שברור לך, רגשית ואינטואיטיבית, מה נכון לך לאכול בדיוק?

האם את סומכת על גופך שיכוון אותך למה באמת בריא בשבילך? האם זה כבר קרה בעבר? פרטי

מהי הבריאות האוטנטית והמיוחדת שלך?
