

הקשבה למקרר

הקשבה למקרר	ביטויים אופייניים לשומר ראש	מיקום בגוף	היועץ
כשאנחנו שוכחים לאכול או אוכלים מעט דגנים וירקות	אני אחשוב על זה, אני חושבת שזה לא מתאים אני לא יכולה לחשוב על זה בכלל אני מודעת – ללוח מודעות	קורטקס המח	החשיבה
כשאנחנו מגלים שאנחנו אוכלים רק מוצרי חלב כמה ימים	אני לא יודעת, אי אפשר, הדבר הכי קבוע זה שינוי אין לי רעיונות, אני יודעת הכל	היפופיזה	האינטואיציה
דחף לא נשלט לפחמימות וקיטניות	כאילו, כביכול לא מבינה- תקשורת והקשבה לא רוצה לדבר על זה ביקורת, מאשימים אחרים. אני לחוץ ואין לי זמן – להיות רגוע זה לחיות את הרגע	בלוטת התריס	התקשורת
מתוקים, גלידה, עוגות, עוגיות ימים שלמים של ירקות ופירות	קשה לי, יש רק בלחם לא אכפת לי, לא מתאים לי, עצוב לי, רע לי אני לא מרגישה טוב נמאס לי	סרעפת	הרגש
דחף לשוקולד דחף לחמוץ ומלוח	ניסיתי, רציתי, והשתדלתי עשיתי או לא עשיתי אין לי כח (כ ל א)	כליות	המעשיות
כשלא בא לנו בשר בקר או שמתחשק לנו בשר בקר	לא בא לי, לא מתחשק לי, לא מסוגלת, אני חייבת או אני לא חייבת	אגן	היצרים
כשאין שליטה ואוכלים הכל ומכל מערבבים חמוץ ומתוק ומלוח באותו הזמן	אני לא צריכה, אני רוצה כאן ועכשיו ומייד אי אפשר לדחות, לא מספיק חשוב שני סוגי צריך	פי הטבעת	הצרכים

