

ארבעת המרכזים

מודל לקבלת החלטות בסיטואציות אינטימיות ומיניות, ובחיים בכלל

בטן

תחושות בגוף ואינטואיציה איך זה מרגיש בגוף?



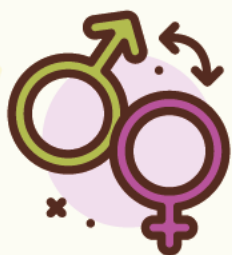
ראש

רציונל האם זה "רעיון טוב" מבחינתי?



חשק

תשוקה וחשק האם בא לי?



לב

רגש אילו רגשות עולים בי בנוגע לסיטואציה?



בכל קבלת החלטה, 4 המרכזים מדברים איתנו. היכרות עם המרכזים והקשבה להם, תאפשר לנו לבחור מתוך מודעות למה שהכי נכון לנו.