

# ארבעת המרכזים

מודל לקבלת החלטות בסיטואציות אינטימיות ומיניות, ובחיים בכלל

## בטן

תחושות בגוף ואינטואיציה איך זה מרגיש בגוף?



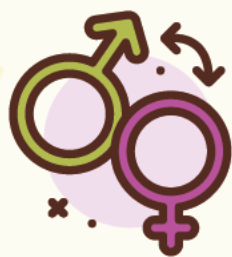
## ראש

רציונל האם זה "רעיון טוב" מבחינתי?



## מין

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.