

4	הקדמה
6	פרק 1: מי הוא המבקר הפנימי ומאין הוא בא
6	הכירי את המבקר הפנימי שלך
8	שתי עובדות חשובות על המבקר הפנימי
9	תרגיל: להבחין במבקר הפנימי
10	שאלון: המבקר הפנימי בפעולה
13	מאין המבקר הפנימי מגיע?
14	תרגיל: לזהות את המקור של המבקר הפנימי
15	סימנים להימצאותו של המבקר הפנימי
17	פרק 2: דרך הפעולה של המבקר הפנימי
17	דרך הפעולה של המבקר הפנימי
19	השיטה של המבקר הפנימי: מוטיבציה דרך ביקורתיות
21	ההשפעה השלילית של המבקר הפנימי
23	פרק 3: כיצד המבקר הפנימי גורם לך לפנות לאכילת יתר
23	מסרים שליליים מהמבקר הפנימי ופניה לאכילת יתר
24	התמודדות עם המבקר הפנימי באמצעות אסטרטגיות התמודדות
26	כיצד העבודה עם המבקר הפנימי תועיל לקשר שלך עם אוכל?
27	פרק 4: שיטות שלא עובדות בהתמודדות עם המבקר הפנימי
27	השיטות שלא עובדות בהתמודדות עם המבקר הפנימי
27	תגובות למבקר הפנימי שלא עובדות
29	פרק 5: להבין את המבקר הפנימי
29	מדוע כדאי לנו ללמוד כיצד להתנהל נכון עם המבקר הפנימי
30	הכוונה החיובית של המבקר הפנימי
31	להתחיל להתנהל נכון עם המבקר הפנימי
32	המטרה והכוונה החיובית של המבקר הפנימי
33	לעבור מביקורתיות ונוקשות לגמישות ואהבה
34	לטפל במבקר הפנימי כדי לשחרר אכילת יתר

34	.....תרגיל: גילוי תבניות חשיבה ביקורתיות
<b>35</b>	<b>פרק 6: הכירי את החוכמה הפנימית שלך</b>
35	..... החוכמה הפנימית
35	..... מתי אנחנו יודעות שהחוכמה הפנימית נמצאת?
37	..... תרגיל: התחילי ליצור קשר עם החוכמה הפנימי שלך
<b>38</b>	<b>פרק 7: שבעת הסוגים של המבקר הפנימי</b>
38	..... 7 סוגים של המבקר הפנימי
39	..... 1. המבקר הפנימי – הפרפקציוניסט
41	..... 2. המבקר הפנימי – המחליש והמערער
43	..... 3. המבקר הפנימי – רגשות אשם
45	..... 4. המבקר הפנימי – מנהל משימות
47	..... 5. המבקר הפנימי – שתלטן פנימי
50	..... 6. המבקר הפנימי – המבקר ההרסני
52	..... 7. המבקר הפנימי – המעצב והמרצה
54	..... תרגיל: 7 סוגים של המבקר הפנימי
<b>55</b>	<b>פרק 8: להפוך את המבקר הפנימי מאויב פנימי לתומך</b>
55	..... 4 צעדים לטיפול במבקר הפנימי
56	..... כלים לשינוי השיח עם המבקר הפנימי
56	..... כלי 1: 7 צעדים לזיהוי המבקר הפנימי, הכוונה שלו והשגת שינוי רגשי
58	..... כלי 2: דיאלוג עם המבקר הפנימי
59	..... תהליך הדיאלוג עם המבקר הפנימי
62	..... דוגמא לשיחה עם המבקר הפנימי
64	..... דף תרגול – הדיאלוג עם המבקר הפנימי
<b>67</b>	<b>פרק 5: סיכום</b>
67	..... מה לעשות עכשיו?
68	..... קורסים וספרים נוספים מאת אורנה צפרי