

Tudatos étkezés házi feladat

Tudatos étkezés:

1. Kezdd azzal, hogy átgondolod, hol és mikor fogsz enni. Ideális esetben nyugodt, kellemes, környezetet válassz, de megteheted ezt bárhol, ha a választás nem áll módodban.
2. Amikor leülsz enni, először vegyél néhány mély lélegzetet és lazíts el az arc izmait és a nyelved. Érdekes, hogy a nyelv jelzi a legkisebb feszült állapot jelenlétét is. Ezenfelül lazítsd el a hasad, a gyomrod tájékát is. Lélegezz ki minden feszültséget magadból.
3. Szánj egy pillanatot arra, hogy figyelmesen megnézed, hogy mi van a tányérodon, és mit gondolsz róla, milyen érzések, emlékek merülnek fel benned. Majd szagold meg és vedd a szádba a falatot vagy a korty italt. Ez egy jó alkalom arra is, hogy ellenőrizd az éhségszintedet, és az éhség jeleit az elmédben, a gyomrodban és az egész testedben.
4. Miközben eszel, továbbra is érzékelj minden érzékszerveddel.

Milyen ízeket érzel?

Milyen az étel textúrája és hőmérséklete?

Figyeld meg a rágás módját, gyors ill lassú.

Figyeld a testtartásodat.

5. Figyeld meg, a gondolatok felmerülését, és hagyd, hogy felbukkanjanak és természetes módon múltjanak el. Természetes dolog, hogy időnként elterelődik a figyelmed, de amint észleled, engedd el a gondolatot és finoman vidd vissza a figyelmed az étkezésre. Ha vannak olyan gondolataid, amelyekre később szívesen emlékeznél, érdemes lehet a közelben tartani a naplódát és röviden lejegyezni.
6. És végül, miközben eszel, ellenőrizd a teltség és az elégedettség szinted. Kérdezd magad, hogy milyen jeleket kapsz a testedtől és az agyadtól, amelyek azt jelzik, hogy ideje abbahagyni az evést. Vedd észre, ahogy csökken az érdeklődésed az ételéd iránt. Vedd észre, ha elkezdesz aggodni bármi miatt az étkezéssel kapcsolatban.
7. Amikor befejezted az étkezést, írd le bármi érdekeset, amit étkezés közben észrevettél.

Az ételek minősége:

- Látvány: vonzó, nem tetszetős, színes, művészi
- Szaglás
- Állaga: kemény, puha, ropogós, száraz, omlós, pépes, rágós, krémes, vizes
- Hőmérséklet: meleg, hideg, langyos
- Íz: sós, keserű, édes, csípős, savanyú, fanyar

Naplózás:

- Milyen érzés tudatosan étkezni?
- Miben különbözik a tudatos étkezés a szokásos étkezési módtól?
- Hogyan építenéd be a tudatosabb étkezést az időbeosztásodba?