

Comer de forma consciente

Muchos de nosotros comemos sobre la marcha – en nuestros carros, en nuestros escritorios, frente a la televisión o con otras personas en un restaurante. Ya sea que vayas a tomar un desayuno para llevar, a comer un bocadillo o sentarte a cenar, este ejercicio te ayudará a sintonizar todas las sensaciones mientras comes para que sea una experiencia más significativa.

Este ejercicio también te ayudará a tomar conciencia de las sensaciones del cuerpo mientras comes.

1. Haz una pausa por un momento y observa la comida que estás a punto de comerte. Respira profundamente unas cuantas veces.
2. Observa el color y la forma de la comida. ¿Te parece apetecible? Fíjate como te hace sentir la comida: emocionado(a), feliz, ansioso(a) o si te recuerda algo.
3. ¿A qué huele la comida? Piensa más allá de las descripciones generales: ¿el olor te recuerda a algo? ¿Qué emociones te trae?
4. Pon atención a tu intención para empezar a comer mientras te mueves para tomar un bocado.
5. Mientras tomas un bocado de comida, nota cómo se siente la comida en tu boca. ¿Qué textura tiene? ¿Se siente ligera o pesada en tu lengua?
6. Empieza masticando lentamente. ¿Qué sabores estás experimentando? ¿Hay varios sabores diferentes, como salado, agrio o dulce?
7. Mientras tragas, observa los movimientos de tu cuerpo mientras la comida pasa de la boca al estómago.
8. Haz una pausa antes de seguir comiendo. ¿Cómo te sientes? ¿Estás lleno(a), sigues con hambre o estás en algún punto intermedio? Sigue comiendo, pero presta atención a tantas sensaciones como puedas.