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 desayunar, 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, observa la comida que te vas a comer.

Respira profundo.

2

Observa el color y la forma de la comida. ¿Te apetece? Fíjate como te hace sentir: te emociona, te hace feliz, ansioso(a) o te recuerda algo.

3

¿A que huele? Más allá de las descripciones generales: ¿Te recuerda a algo? ¿Qué emociones te trae?

4

Pon atención a tu intención para empezar a comer mientras tomas un bocado.

5

Mientras tomas un bocado, ***nota cómo se siente*** la comida en tu boca. ¿Cómo describes la textura? ¿Se siente ligera o pesada en tu lengua?

6

Empieza masticando lentamente. ¿A qué sabe? ¿Hay sabores diferentes, como salado, agrio o dulce?

7

Mientras tragas, ***observa*** los movimientos de tu cuerpo mientras pasa la comida 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 medio?
Sigue comiendo, pero presta atención a las sensaciones.

420540 0519 ©2019 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM.