

Осознанное питание

/ /

Найдите тихое место, где вас никто не побеспокоит, и возьмите с собой немного еды, которая вам нравится. Подойдет что-нибудь полезное, например, фрукт или овощ — виноград, ягоды, изюм, оливки, морковные палочки или долька апельсина.

- Подержите эту еду в руках и уделите время тому, чтобы изучить ее. Обратите внимание на свои чувства.
- Потрогайте еду пальцами, обращая внимание на свои тактильные ощущения.
- Посмотрите на нее поближе. Обратите внимание на внешние характеристики (гладкость, блеск и т.д.).
- Понюхайте еду. Обратите внимание на любые звуки, которые возникают при ее перемещении.
- Обратите внимание на любые мысли, которые возникают у вас об этой еде. Что вы думаете?
- Обратите внимание на любые чувства и желания, которые у вас есть. Вы хотите съесть это?
- Когда вы закончите изучение, положите еду в рот.
- Обратите внимание на ощущения во рту и на текстуру пищи.
- Когда начнете жевать — обратите внимание на вкус. Ощущаете ли вы разные вкусовые оттенки в разных частях рта или на языке?
- Обратите внимание на свое поведение. Вы жуete быстро или медленно?
- Еще раз обратите внимание на свои мысли и чувства. Возникают ли у вас какие-либо оценки, суждения или предпочтения (“Мне это нравится!” или “Мне это не нравится!”)?
- Когда закончите, позвольте себе заметить мысли и чувства по поводу этого упражнения. Вам понравилось? Или нет? Каким был для вас этот эксперимент?