

Exercitiu practic - meditație

Pentru a realiza acest exercitiu este nevoie :

- Să iti aloci 30 min in care să fi sigură ca nu vei fi deranjată
- Să îți aduci aproape alimentul care te tentează cel mai mult pentru exercitiu.....fie cartofi prajiti, croissant , paine, ciocolată, jeleuri,sau bauturi dulci carbogazoase...etc
- Recomand sa aloci timpul pentru a face acest exercitiu si sa îți aduci acest aliment langa tine pentru a experimenta nivelul poftei ce o simti inainte si dupa acest exercitiu...lasă-te surprinsă de rezultat...

Intrebări pentru Constientizare

a). Care este mancarea sau alimentul la care de obicei poftesti cel mai mult si care este nivelul poftei vizavi de acest aliment inainte să incepi aceasta practică? pe o scara de la 0 la 10 ?

b). Cum te-ai simtit dupa terminarea acestei practici? Care este nivelul senzatiei de neliniște (a poftei de mancare) vizavi de acest aliment....pe o scară de la 0 la 10?

c). Noteaza-ti la ce amintire te-a condus aceasta poftă, ce se intampla, cum se simtea fetita ta si cum se simte acum ?

- De fiecare dată când te simți profund neliniștită , tristă, frustrată, preocupată sau stresată, și posibil ești pe punctul de a te duce către frigider să mănânci , aplică această tehnică.
- Permite-ți câteva momente pentru a conștientiza senzația în corp. Poți să apelezi la acel aliment să te liniștești , însă înainte de a o face amână 10 minute.
- Dacă nu apelezi la mâncare pentru a te calma, o să observi cum aceste emoții incomode se transformă în liniște, satisfacție și bunăstare.
- Dacă nu reușești din prima să faci față poftei, nu te învinovăți sau critica .Face parte din proces și necesită practică.

INTOTDEAUNA, indiferent de ce ai face sau ai
mânca

FII AMABILĂ CU TINE



IMPREUNĂ REUȘIM !