

מיינדפולנס והרגלי אכילה



ההבדל בין אכילה קשובה (eating Mindful) לעומת אכילה שאינה קשובה, הוא בכך שבאכילה קשובה אנו מודעים:

- היכן בגוף אנו חשים רעב?
- איך מרגישים שובע?
- מה סוג ומרקם המזון שאנו אוכלים?
- איך האכילה משפיעה על מצב הרוח שלנו?
- איך מצב הרוח משפיע על האכילה?
- מה הטריגרים לאכילה לא מודעת. ולעומתם איך ליצור חווית אכילה מודעת ואיכותית.

אכילה קשובה - לשים לב מתוך כוונה בהווה וללא שיפוטיות. בלי שיפוטיות וביקורת, אבל עם תשומת לב ובחינת המחשבות, הרגשות, החוקים והתפיסות שמכתיבים לנו איך, מה וכמה נאכל.

אכילה קשובה - "תראי הצימוק"

קחו צימוק מחוצית, משהו קטן אחר-

נסו להיות באובדנות בכל החושים: לחוש את הטקסטורה בין אצבעות היד,

להריח אותו מספר פעמים לשים לב לתחושה בפה ובאוזן.

לחקם אותו בעדינות בין השיניים הקדמיות, לשים לב לתחושות בפה, בגרון ובבטן.

בהמשך לחוש את מלח השמן, אגוז ולחוש אותו באזורים שונים בפה. לחוש את הטעם לפני הנשימה.

להתבונן באחשבות - האם אתם מצפים בלוע אותו ולאכול עזב, או נהנים מהחוויה העכשווית?

לעסו ושימו לב לתחושות של הלעיסה האטית, מה מרגישים? מרגישים שיוצר אכזב? לקיבה?

איזה תחושות נותרו בפה?

האם אתם עדיין כאן, בחווית האכילה הזאת או שהאחשבות נצטו לחקם אחר?

זו צימק נפלאה, מדי פעם, להזכיר את האובדנות לטובי מזון שונים. שתדעו ללכת, לעצור בצמק, להרגיש,

להחזיק או להחליף פחות ולהינות ממזון אע"פ שלא חשקם עכ כה..

"What are you going to do about it?"

