****Esercizio di Mindfulness Eating: "Assaporare il Momento"****

L'esercizio di Mindfulness Eating ti aiuterà a diventare più consapevole dei tuoi sensi durante il pasto, permettendoti di connetterti pienamente con l'esperienza del mangiare e di apprezzare ogni boccone in modo più profondo.

****Preparazione:****

1. Scegli un pasto o uno snack che ti piaccia. Può essere una mela, un pezzo di cioccolato, una fetta di pane o qualsiasi altro cibo che desideri esplorare in modo consapevole.
2. Siediti comodamente in un posto tranquillo, senza distrazioni come telefoni o televisione. Metti il cibo davanti a te, ma non mangiarlo subito.

****Fase 1: Preparazione e Respiro (2-3 minuti)****

- Prima di iniziare, prendi un momento per calmare la mente. Chiudi gli occhi, se ti senti a tuo agio, e fai alcuni respiri profondi. Inspira lentamente attraverso il naso, trattieni per un momento, e poi espira lentamente attraverso la bocca.
- Senti il corpo che si rilassa con ogni respiro, e porta l'attenzione al momento presente.

****Fase 2: Osservazione del Cibo (2-3 minuti)****

- Ora, apri gli occhi e guarda il cibo davanti a te. Prenditi un momento per osservare il cibo come se fosse la prima volta che lo vedi.
- Nota i dettagli: il colore, la forma, la consistenza, la lucentezza. È qualcosa che ti ispira? Senti qualche emozione o pensiero mentre lo osservi?
- Cerca di rimanere aperto e curioso riguardo a ciò che vedi, senza giudicare.

****Fase 3: Toccare e Sentire il Cibo (1-2 minuti)****

- Prendi un pezzo del cibo e, prima di mangiarlo, toccalo con le mani o con le posate. Senti la sua temperatura, la sua consistenza.
- Noti la morbidezza, la durezza, la rugosità o la levigatezza? Fai attenzione a come il cibo ti fa sentire al tatto.

****Fase 4: Annusare il Cibo (1-2 minuti)****

- Porta il cibo vicino al viso e annusalo profondamente. Osserva qualsiasi odore che proviene da esso.
- Che tipo di sensazioni ti evoca l'odore? È dolce, salato, speziato? Focalizzati sull'esperienza olfattiva senza giudicare o analizzare troppo.

****Fase 5: Assaporare e Masticare con Consapevolezza (5-10 minuti)****

- Ora, prendi il primo morso lentamente e con piena consapevolezza. Masticare è un atto che spesso facciamo automaticamente, ma in questo momento, prova a prestare attenzione a ogni fase del processo.

- Nota il sapore, la texture e la temperatura mentre mastichi. È croccante, morbido, succoso, cremoso? Come cambia il sapore man mano che mastichi?
- Mangi lentamente, concentrandoti sul processo di masticazione. Ogni volta che ingoi, fai una breve pausa e prendi nota di come ti senti. Non avere fretta di mangiare il prossimo boccone.

****Fase 6: Ascoltare il Corpo (2-3 minuti)****

- Dopo aver mangiato qualche boccone, fai una pausa e porta l'attenzione al tuo corpo. Senti qualche cambiamento nelle tue sensazioni fisiche?
- Hai ancora fame o hai iniziato a sentirti soddisfatto? Il tuo corpo sta reagendo al cibo in modo positivo?
- Questo è il momento di fermarsi e ascoltare il tuo corpo, per capire come ti fa sentire il cibo che stai mangiando.

****Fase 7: Concludere con Gratitudine (1-2 minuti)****

- Quando finisci, prendi un momento per riflettere sull'esperienza. Come ti sei sentito mentre mangiavi? Hai notato qualcosa che normalmente non faresti, come un sapore o una sensazione particolare?
- Esprimi gratitudine per il cibo, il tempo che hai dedicato e la tua capacità di essere presente in quel momento.

****Conclusione:****

Questa pratica di Mindfulness Eating ti aiuta a sviluppare una maggiore consapevolezza durante i pasti, consentendoti di godere appieno dell'esperienza del mangiare, senza distrazioni o abitudini automatiche. Ripetere questo esercizio ti aiuterà non solo a migliorare la tua relazione con il cibo, ma anche a sviluppare una consapevolezza più profonda di te stesso e dei tuoi bisogni fisici e emotivi.

AVVERTENZE: Il materiale e le informazioni presenti in questa pagina non intendono sostituirsi a nessun tipo di trattamento medico o psicologico, se sospetti o sei a conoscenza di eventuali disturbi fisici o psicologici sei invitato ad affidarti ad un trattamento medico o psicologico specifico. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'utilizzo del materiale e delle informazioni presenti in questa pagina.