

Жизнь на автомате и осознанное питание

Тюряпина Екатерина

Психолог, Клинический психолог РПП – г. Москва



Зачастую погружаясь в жизненный круговорот, мы едим «на автомате» - утром встали нужно бежать на работу, поэтому быстренько забрасываем в себя завтрак, в обед – так же нужно бежать обратно в офис, поэтому торопимся побыстрее все съесть и бежать по делам и это в лучшем случае - многие забывают про обед. Приходя вечером домой, мы ужинаем - одновременно просматривая ТВ, телефон и решая всевозможные вопросы с членами семьи.

И так получается, что в течение дня мы едим просто не задумываясь, что мы отправляем в себя, зачастую забрасывая то, что лежит перед нами.

В итоге еда не приносит ни удовольствия, ни удовлетворения и еще и виним себя за избыток съеденного.

И где же тут осознанность и как ее пользоваться в наших реалиях?

Вы когда-нибудь задумывались, что такое **осознанность**?

Это слово используется сейчас повсеместно, при чем люди, на самом деле, не задумываются что это?! Хотя мы и говорим, что стали все осознанные, мы хотим быть осознанными, давайте быть осознанными!

Но так ли это?

Слово "осознанность" к нам пришло из буддизма и подразумевает фокусировку на собственных ощущениях, правильное понимание запросов организма и умение их удовлетворить. Это также забота о себе, своем организме, любовь к нему и принятие своего тела.

А что же такое осознанное питание?!

В первую очередь – это означает понимание того, что и когда вы едите, зачем та или иная пища нужна вашему организму, какую пользу или вред она принесет?

Доставит она вам удовольствие или нет?

Как использовать осознанное питание так, чтобы это было с пользой для нашего организма и доставило вам наслаждение и удовлетворение?

Техника:

Для начала нужно себя осознать в моменте.

Для это задайте себе вопросы:

1. Где я нахожусь?
2. Что я делаю?
3. Что у меня в руке?
4. Какая еда находится передо мной?
5. Какого цвета?
6. Какого вкуса? Какого запаха?

Попробуйте перед тем, как положить еду в рот – ПОСМОТРЕТЬ на нее.

Вот в этот момент нужно остановиться и как минимум минуту разглядывать то, что лежит перед вами.

Какого это цвета? Какого размера?

Насколько она выглядит аппетитно?

Насколько красиво то, что лежит пред вами?

Далее попробуйте уловить ЗАПАХ того, что перед вами и так же, как минимум минуту спокойно посидеть и принюхиваться к еде – какой запах сладковатый, кисловатый, приторный, дурманящий, терпкий, пряный, горьковатый? А может он одуряющий, гнилостный, удушливый, едкий?

Если вдруг стали мелькать разные мысли, нужно им сказать: СТОП!

Вы останавливаете себя и направляете свое внимание на запахи, которые идут к вам от еды и насколько этот запах аппетитный для вас или нет?

Кладете маленькую дольку в рот и минуту держите во рту – ощущая какой на языке появляется ВКУС – солоноватый, кисло-сладкий, пикантный, пресный, восхитительный, горьковатый, изысканный, мятный или может быть дурной, жирный, горький, забытый, приторный, дурной....

Практикуйте и анализируйте, что у вас получилось?

Может вы откроете для себя совершенно новые невероятные вкусы!