

Tietoinen suklaan syöminen

Tietoisella syömisellä tarkoitetaan keskittymistä syömiseen ja ruokaan. Siihen kuuluvat kehon nälästä ja kylläisyydestä kertovien signaalien kuuntelu, hitaasti syöminen, aistien käyttäminen syödessä, syömiseen liittyvien tunteiden ja ajatusten tunnistaminen ja rauhoittuminen ruokailuhetkeen sulkemalla häiriötekijät pois.

Tietoisen syömisessä on mahdollista oppia nauttimaan ruoasta ja syömisestä aivan uudella tavalla. Sitä voidaan käyttää apuna myös painonhallinnassa. Usein arjessa syödään automaattiohjauksella ja nopeasti, jolloin kehomme ei ehdi reagoimaan syötyyn ruokamäärään kylläisyyden tunteella ennen kuin olemme syöneet itsemme jo ähkyyn. Hitaamman ja tarkoituksenmukaisemman syömisopettelu voi auttaa meitä lopettamaan syöminen kylläisyyden tunteeseen.

Tietoista syömistä voi harjoittaa ruokaillessa missä ja milloin vaan. Tärkeää on rauhoittua hetkeen ja keskittyä syömiseen kaikilla aisteilla. **Harjoittelun voi aloittaa vaikka suklaapalalla.**

Kiinnitä alkuun huomiosi syömäsi suklaakääreen ulkonäköön.

Avaa kääre kuulostellen sen rapinaa ja tuntemusta sormissa. Millaisia värejä siinä on? Miltä kääreen avaaminen kuulostaa?

Sitten voit tarkastella itse suklaan ulkonäköä ja tuoksua. Miltä suklaa näyttää, minkä värinen se on kauttaaltaan ja miltä se tuoksuu?

Laita suklaa (tai puraise pala siitä) suuhun ja anna sen vain olla. Tunustele suklaan koostumusta ja miltä se tuntuu sulaessaan suusasi. Lopuksi voit pureskella sen hitaasti ja ajatuksen kanssa.

On tavallista kokea tarvetta syödä nopeammin tai ajatukset alkavat vaeltamaan. Palauta itsesi aina uudelleen tähän hetkeen keskittymällä aistimuksiin.

Voit lopuksi pohtia millaisia tunteita ja ajatuksia tietoinen suklaan syöminen herätti sinussa.

