

Ejercicio de “comer atentos”

Puedes practicar este ejercicio con cualquier comida, al iniciar o en el momento preciso de comer. Te darás cuenta que existen muchas ocasiones para comer con atención plena. La idea es hacerlo con presencia mental, es decir, volviendo a los sentidos momento tras momento: aspectos visuales y detalles, olores, el llevársela a la boca, el masticarla, el saborearla y el tragarla.

Resulta más fácil si lo haces en silencio que conversando con otras personas, sin embargo, incluso acompañado/a puedes hacerlo si logras concentrarte.

- Primero, observa lo que estás por comer. ¿Qué es? ¿Cómo es? ¿De dónde viene? ¿Cómo te sientes respecto de incorporar esta comida a tu cuerpo, ahora? ¿Cómo sientes tu cuerpo, en este momento, al anticipar esta comida?
- Lleva tu atención a la respiración a medida que observas la comida, sabiendo que estás por llevarla a tu boca.
- Siente la comida en tu boca. Másticala suavemente y concéntrate en su sabor y su textura. Intenta masticar por más tiempo que lo acostumbrado para así experimentar plenamente este proceso.
- Da cuenta de cualquier impulso que tengas en apurarte y llevar una nueva cucharada o pedazo a tu boca. Permite que estos impulsos te recuerden que ya tienes comida en tu boca y por lo tanto no necesitas otro mordisco para tener una experiencia completa de estar comiendo. Permanece en el presente con *esta* bocanada, en vez de apurarte en la siguiente.
- Antes de tragar, toma nota de la intención de tragar. Al hacerlo, siente este movimiento atentamente, haciéndote más consciente de esta acción.
- Acoge cada bocanada de la misma manera. Pon atención a cuanto estás comiendo, cuán rápido, y cómo se siente tu cuerpo durante y después de la comida. Finalmente, toma consciencia si estás comiendo en reacción a distintos eventos de tu vida, y a los sentimientos que puedan resultar, en especial la ansiedad o el ánimo depresivo.