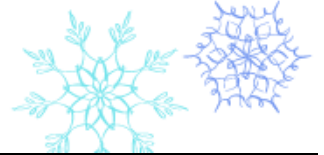


Food for Thought

¿Qué es comer atentos?

- Permitirte ser consciente de las oportunidades positivas y nutritivas que están disponibles a través de la preparación y consumo de alimentos respetando tu sabiduría interna.
- Elegir comer alimentos que son agradables para ti y nutritivos para tu cuerpo utilizando todos tus sentidos para explorar, degustar y saborear.
- Aprender a percartarte de las señales de hambre física y saciedad para guiar tu decisión de comenzar a comer y dejar de comer.
- Reconocer respuestas a la comida (gustos, neutral, disgustos) sin juicios.



Folleto Gratuito para Individuos de The Center for Mindful Eating

Meditación de Perdón

Por Ronna Kabatnick, Ph.D.

Dar es parte de perdonar. Cuando damos, hacemos una ofrenda a nosotros mismos y a otros, creando la voluntad de hacer las paces con el conflicto y dolor que alimentan nuestro enojo, resentimiento y amargura. A pesar de que pareciera más fácil ser crítico – “Odio mi cuerpo”, “Se burla de mis esfuerzos por comer con atención plena” – de hecho, es más fácil perdonar. Una forma de dejar ir, perdonar crea un espacio para establecer hábitos y estados mentales hábiles que están en armonía con el deseo de cambiar. El perdón también disminuye el estrés que surge de juzgarnos a nosotros mismos y a otros.

El proceso comienza perdonándonos a nosotros mismos: nuestros errores, sentimientos y hábitos. Desde esta perspectiva, todo es igualmente perdonable, ya sea nuestra pereza, odio, impaciencia, muslos grandes o la tendencia a comer en exceso. Justo la voluntad de estar atentos a lo que está llamando nuestro perdón es un paso radical. Puede ser muy útil hacer una lista de las cosas por las cuales te resulta más difícil perdonarte y usar la lista en el siguiente ejercicio.

Siéntate en un lugar silencioso y cómodo, en una posición sentada, relajada. Repite las siguientes frases hasta que completes tu lista. Comienza con las cosas pequeñas como “no hacer suficiente ejercicio” y avanza a temas más grandes como “el hábito de recriminarme por no ser perfecta.”



Al grado al que me es posible, me perdono por cualquier dolor o daño que me he causado intencionada o no intencionadamente.

Al grado al que me es posible, me perdono por no hacer suficiente ejercicio. Aún si no puedo perdonarme, me perdono por eso.

Por tanto tiempo como sea necesario, continuaré ofreciéndome el invaluable regalo del perdón.

Es útil hacer práctica de perdón todos los días, incluyendo cualquier aspecto de nosotros mismos o nuestra experiencia que pudiera beneficiarse de esta práctica.

A continuación, nos enfocamos en perdonar a otros. Nuevamente, comienza con asuntos pequeños y avanza a los más grandes, haciendo una lista si te es útil.

Al grado al que me es posible, perdono a mi amiga María por el dolor o daño que he experimentado. Aún si no puedo perdonarla por completo, me perdono por eso.

Por tanto tiempo como sea necesario, haré el esfuerzo de ofrecerle a María el invaluable regalo del perdón.

Con la práctica diligente, comenzamos a darnos cuenta de que perdonar es una forma única de nutrirnos, una forma de darnos a nosotros mismos y a otros una amplitud en torno a nuestros conflictos y dificultades. Ya no nos sentimos tan solos, atorados o condenados al fracaso. La resultante paz mental proporciona una plenitud interna que ninguna cantidad de comida puede ofrecer nunca.

Ronna Kabatnick es la autora de El Zen de la Alimentación. Es profesora de UCSF y miembro del Consejo Directivo de TCME.

Recursos en Línea

www.tcme.org
www.mindfuleating.org
www.mindfulpractices.com
www.slowfoodusa.org
www.mindlesseating.org