

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

El Poder Sanador de la Compasión

Por Donald Altman, M.A., LPC

Vivimos en una cultura en la que el éxito y el perfeccionismo son rasgos deseados y alabados. Y sin embargo, cuando se trata de comer, el perfeccionismo puede conducir a sentimientos de fracaso, pérdida de confianza en uno mismo y vergüenza. La buena noticia es que la compasión es el bálsamo que alivia las heridas causadas por la auto-crítica y la culpa.

El significado temprano de la palabra compasión es "estar con el sufrimiento". Ciertamente, el perfeccionismo asociado con la comida y la alimentación causa sufrimiento porque no es realista ni sostenible. La idea de lograr perfección en cualquier cosa – especialmente en lo que respecta a la alimentación, encontrar alimentos 'perfectos', o mantener la dieta perfecta – inevitablemente conduce a frustración y pérdida de autoestima. Eso se debe a que el perfeccionismo

no perdona, y no deja espacio para ser flexible y adaptable. Recuerda, la rama rígida y quebradiza se rompe en dos durante una tormenta de viento, mientras que una rama flexible puede doblarse y no romperse.



Un acercamiento compasivo a la alimentación te ayuda a ser flexible, permitiéndote doblarte y no romperte emocionalmente cuando las cosas no van de acuerdo con el plan. La autora Pema Chodron plantea algunas preguntas que pueden ayudarte a encontrar el camino hacia la compasión cuando escribe, "En este momento, hoy, ¿podrías entablar una relación incondicional contigo mismo? ¿Justo

en la estatura que tienes, el peso que tienes, la cantidad de inteligencia que tienes, la carga de dolor que tienes?"

Cuando sea que sientas culpa o que has "fracasado" con la comida, reconoce que tienes muchas más comidas que comer en una vida. Cada comida te ofrece la oportunidad de practicar compasión hacia ti mismo. Invita la compasión a tu vida, un bocado, una comida a la vez. Permítele ayudarte a acoger la flexibilidad y la paciencia en tu vida.

Donald Altman, LPC, es psicoterapeuta, previamente monje budista, autor premiado y autor del nuevo libro *One-Minute Mindfulness*. Otros libros incluyen *12-Weeks to Mindful Eating*, *Meal by Meal*, *The Mindfulness Code* y *Art of the Inner Meal*. Donald da consulta y dirige talleres de atención plena a través del país. Actualmente funge como Vicepresidente de TCME. Su página web es www.mindfulpractices.com. Contacto: info@mindfulpractices.com