



Психологічні практики



Приймайте їжу свідомо. Всі знають, що їсти треба в тиші без телефонів, телевізора і т.д.

Практика, яка допоможе вам зрозуміти, чи подобається вам ваша їжа і скільки вам її потрібно для насичення: кожен прийом їжі здійснюйте у тиші, тримаючи фокус на їжі та її смакових якостях.

Створіть собі нову звичку

Постарайтеся визначити які смаки та текстура їжі. Що вам подобається, а що ні, коли настає відчуття насичення.

Дуже важливо не торкатися телефону під час прийому їжі-це можливість звільнитися від гаджетів і наповнитися енергією. Адже це основна мета харчування. Нам не повинно хотітися спати після їжі.

Вже після кількох днів у вас з'являться цікаві думки та міркування про своє харчування. Ви відчуєте, що їжа справді додає вам сил.

*Приділіть перші хвилини
кожного дня своїм відгуктам.*

Перестаньте брати в руки телефон,
як тільки ви прокинулися. Натомість
навчитися приділяти перші хвилини
після пробудження тому, щоб
відчути і зрозуміти свій стан і
настрій.

Запитайте себе:

- Що я зараз відчуваю?
- Який у мене настрій і чому він
такий?
- Що я хочу прожити і відчути в
сьогоднішньому дні?

*Ця невелика практика дозволяє
відгуктись, хто і яка ви сьогодні,
що ви хочете від майбутнього
дня*

Щодня, хоґа б 10 хвилин ми приділяємо собі та турботі про своє тіло.

З ранку, ввечері чи в обід – коли вам захочеться. Це може бути прогулянка чи легка розминка, маска для обличчя чи волосся, похід у лазню чи тиша та усамітнення, коли закриваєшся у кімнаті та дивишся у вікно.

Виберіть якусь дію для тіла і погніть виконувати її кожен день або щодня вибирайте щось нове для себе.

