

Pleine conscience avec mon repas-script de l'audio gratuit

Méditation guidée- Appliquer les six facteurs de la pleine conscience alimentaire

Ralentir, la quantité juste, l'équation énergétique, La substitution consciente, loin des yeux, loin du cœur et observer le critique intérieur sans le nourrir

Ralentir

Vous pouvez admirer votre plat, sentir les arômes qu'il dégage, puis prendre une petite portion avec votre ustensile ou vos mains pour passer les aliments dans votre bouche sans mâcher. Que goûtez-vous? Quelle saveur est prédominante? Quelle texture à cette bouchée? Ensuite, vous pouvez mâcher cette bouchée entre 20 et 30 fois, dépendant de la consistance de la bouchée. Écouter le bruit que les aliments mâchés font, s'ils sont croquants ou non. Goûtez les aliments en captant leur saveur: sucré, salé, amer, acide ou épicé de même que le goût umami de la viande, des algues ou des produits fermentés. Avalez puis sentez comment votre estomac reçoit cette portion d'aliments.

La quantité juste

Sentez à quel point votre estomac s'étire en mangeant. Évaluez votre faim de l'estomac après avoir mangé la moitié du contenu de votre assiette. Votre estomac est-il à moitié plein, au trois-quart plein au 4/5 plein, plein ou plus que plein? Faites la même chose avant de vous servir une deuxième assiette ou un dessert. Prenez juste assez de nourriture pour vous laisser l'estomac 1/5 vide; c'est Oryoki, c'est-à-dire juste assez.

L'équation énergétique

Prenez conscience de manger en fonction de la dépense énergétique que vous venez de faire, pas de celle que vous imaginez que vous aurez peut-être à faire. Si vous allez couper du bois ou faire un marathon, vous mangerez après cette activité intense en fonction du besoin de votre corps.

La substitution consciente

Choisissez des alternatives saines et savoureuses pour substituer les aliments qui vous plaisent mais qui vous aggravent soit par allergie ou intolérance, soit parce que c'est un aliment qui ne contient pas ou peu de substances nutritives. Souvenez-vous cependant que les aliments ne sont ni bons ni mauvais. Lorsque mangé en petites quantités, ils peuvent répondre à une autre faim que celle de nos cellules qui est la faim « réelle. »

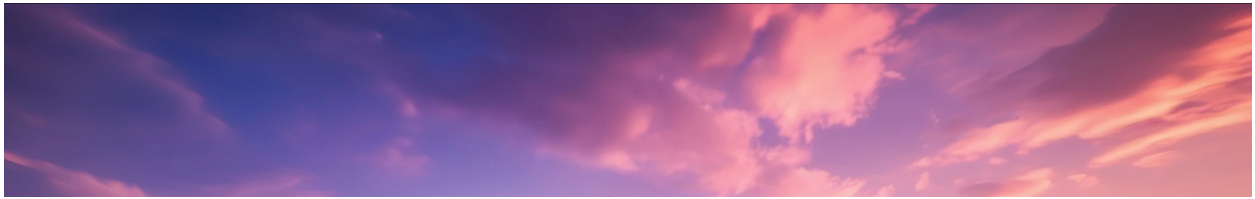
Loin des yeux, loin du cœur

Gardez les tentations et les aliments néfastes pour vous hors de portée de la vue pour éviter les envies compulsives. Après un certain temps de ne pas avoir mangé de cet aliment, celui-ci va moins occuper votre espace mental jusqu'à éventuellement disparaître. Vous pourrez peut-être en manger de nouveau après que vous ayez cessé d'en avoir besoin.

Observer le critique intérieur sans le nourrir

Prenez conscience de vos différentes voix intérieures: le parent, l'enfant, le rebelle, le moralisateur, le tyran, le gourmand permissif, etc. Ne donnez pas de pouvoir aux critiques sévères et ces voix en ne les nourrissant pas. Pratiquez la compassion envers vous-même, comme vous le feriez pour un ami cher.





Soyez ouvert et curieux dans l'observation de vos sensations, émotions et pensées. Surtout, accueillez-vous avec bienveillance.

