

Manifiesto para Comer en Calma



*Tu digestión no empieza en el estómago, empieza en tu sistema nervioso.
Este es tu recordatorio.*

1 **Creo mi Santuario**

Antes de comer, apago las pantallas. Me siento en un lugar tranquilo. Mi comida merece mi presencia total, aunque solo sean diez minutos.

2 **La Pausa Sagrada**

Antes del primer bocado, dejo los cubiertos sobre la mesa. Cierro los ojos. Hago tres respiraciones profundas y agradezco la nutrición que voy a recibir.

3 **Activo mis Sentidos**

Observo los colores de mi plato. Huelo los aromas. Siento las diferentes texturas en mi boca. Me permito disfrutar del placer de comer.

4 **Mastico con Consciencia**

Recuerdo que mi digestión empieza en la boca. Mastico cada bocado con calma, sin prisa. Suelto el tenedor entre bocado y bocado.

5 **Escucho a mi Cuerpo**

Como hasta sentirme satisfecha, no llena. Honro las señales de saciedad de mi cuerpo. Confío en su sabiduría innata.

Recurso del Minicurso "Volver a la Raíz" | Por Helena Soto, Psicomoon

