

El segundo * mágico *

Cómo lidiar con los antojos, esa sensación de no poder resistirte a la tentación de comer ciertos alimentos, especialmente ultrapalatables e insanos, y dejarte llevar comiendo.

Objetivo: tener la libertad de elegir en lugar de verte arrastrad@ por el deseo de comer ese alimento.



Toma 1 o 2 respiraciones largas y profundas. Cuando te viene un antojo, tu mente te mete prisa:

Cómetelo ya!!

Así que lo primero para lidiar con tus antojos es ralentizarlo todo. Como si pudieras poner a cámara lenta lo que está ocurriendo.

Desengánchate de los mensajes que te está enviando tu mente. En su lugar conecta con tu cuerpo. Fíjate en las sensaciones. ¿Dónde sientes el antojo en tu cuerpo? Obsérvate con curiosidad.

2.

SAL DE TU CABEZA Y CONECTA CON TU CUERPO

3.

PONLE NOMBRE A TU EXPERIENCIA DE ANTOJO

Por ej. "Mira, ya está aquí el caballo desbocado, el tsunami, el ferrari, el remolino, el agujero negro, ..."