

МОДУЛ 2. АЛАТКИ ЗА КОУЧИНГ



РАБОТЕН ЛИСТ 8.

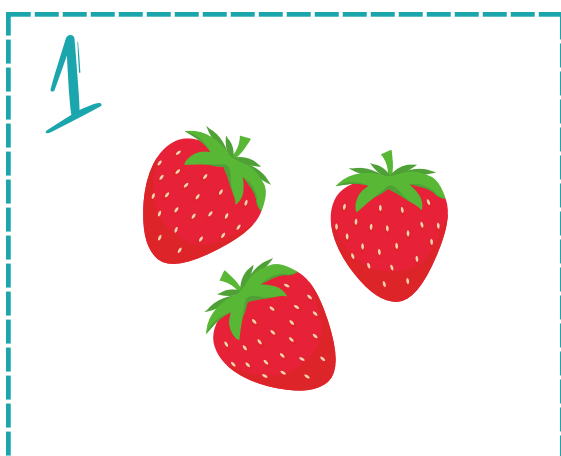


Ко-финансирано од
Европска Унија



РАБОТЕН ЛИСТ 8.

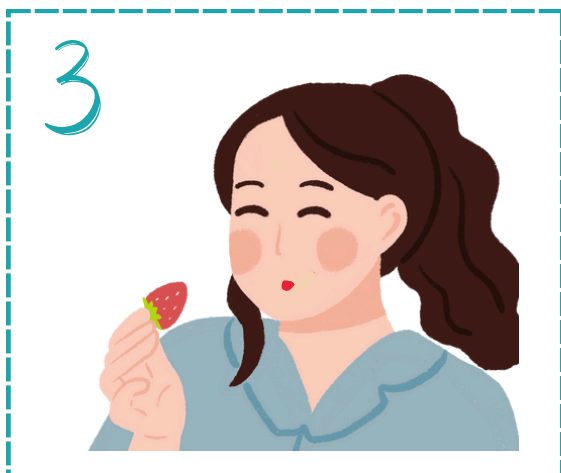
Свесно јадење или семејна техника е метод на коучинг што вклучува целосно фокусирање на искуството од јадењето. Оваа вежба ќе ви помогне да станете посвесни за вашите навики во исхраната и повеќе да уживате во оброците.



Изберете еден оброк или ужина за свесно јадење.



Пред јадење, погледнете ја храната - нејзините бои, форми, мириси.



Кога јадете, фокусирајте се на секое залче. Обрнете внимание на текстурата, вкусот и како ја чувствувате храната во вашата уста.



Јадете полека, без брзање, уживајќи во секое залче.



Откако ќе го завршите оброкот, размислете за:

- Какви разлики забележавте во споредба со редовната техника на јадење?**

- Дали уживавте во оброкот повеќе од вообичаено?**