

MODUŁ 2. NARZĘDZIA COACHINGOWE



KARTA PRACY 8.

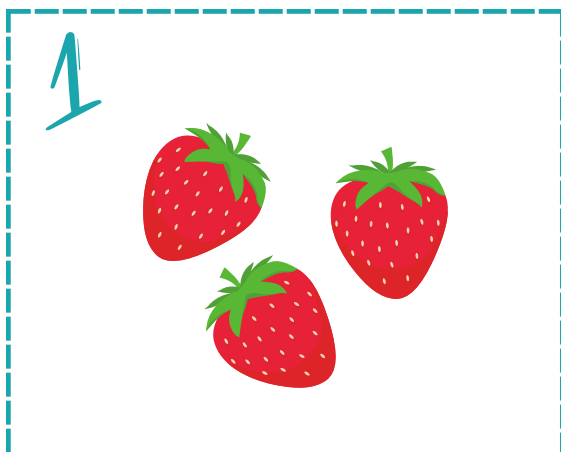


Dofinansowane przez
Unię Europejską

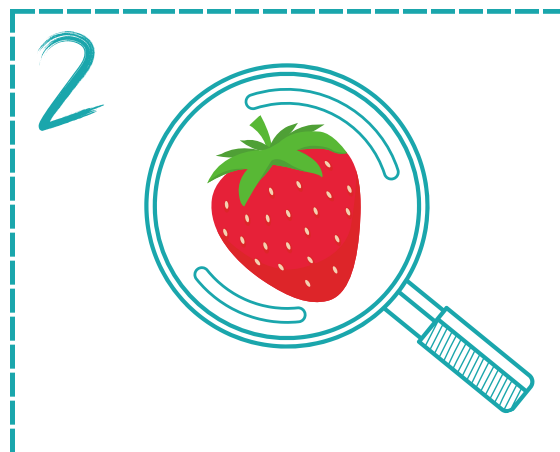


KARTA PRACY 8.

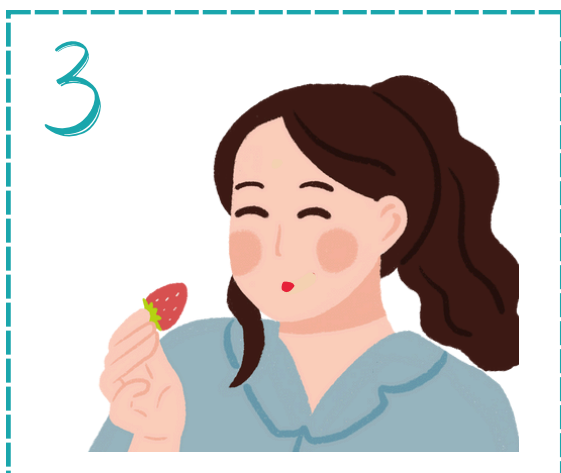
Uważne jedzenie czy **technika rodzinki** jest metodą coachingową, która polega na **pełnym skupieniu się na doznaniach związanych z jedzeniem**. To ćwiczenie pomoże Ci zwiększyć świadomość swoich nawyków żywieniowych i czerpać większą przyjemność z posiłków.



Wybierz jeden posiłek lub przekąskę, którą zjesz uważnie.



Przed jedzeniem, przyjrzyj się jedzeniu – jego kolorom, kształtom, zapachom.



Kiedy jesz, skup się na każdym kęsie. Zwróć uwagę na teksturę, smak, jak jedzenie czuje się w Twoich ustach.



Jedz powoli, bez pośpiechu, ciesząc się każdym kęsem.



Po zakończeniu posiłku, zastanów się:

- Jakie różnice zauważyłeś/aś w porównaniu do zwykłego jedzenia?**

- Czy cieszyłeś/aś się posiłkiem bardziej niż zwykle?**