

Att äta medvetet närvarande

- Om det är möjligt försök att vara ensam då du äter denna måltid.
- Gör ingenting annat samtidigt när du äter - d.v.s. läs inte tidningen, lyssna inte på radio eller se på TV. Låt alla dina sinnen vara fokuserade på själva ätandet.
- Ta ett par djupa andetag och uppmärksamma din andning innan du börjar äta.
- Se på maten som om du aldrig ätit detta förut. Vilka färger har den? Vilken storlek? Se med nyfikenhet – som ett konstverk. Vad upptäcker du?
- Lukta på maten. Antingen direkt från tallriken eller ta en bit med gaffeln/skeden och lukta. Uppmärksamma om saliveringen ökar när du luktar på maten.
- När du stoppar maten i munnen; Uppmärksamma hur maten känns och smakar. Hur låter det när du tuggar? Försök att tugga långsamt. Uppmärksamma impulsen att ta nästa tugga. Uppmärksamma impulsen att svälja. När du sväljer notera hur det känns när maten glider ner genom matstrupen till magen.
- Försök att äta långsamt. Lägg ner kniv och gaffel mellan varje tugga.
- Notera varje gång uppmärksamheten vandrar iväg till annat än maten. För, vänligt men bestämt, tillbaka uppmärksamheten till maten varje gång den glidit iväg.
- Fortsätt att äta hela din måltid på detta sätt. En tugga i taget.
- Då du ätit färdigt. Uppmärksamma hur det känns att ha ätit en måltid medvetet närvarande.