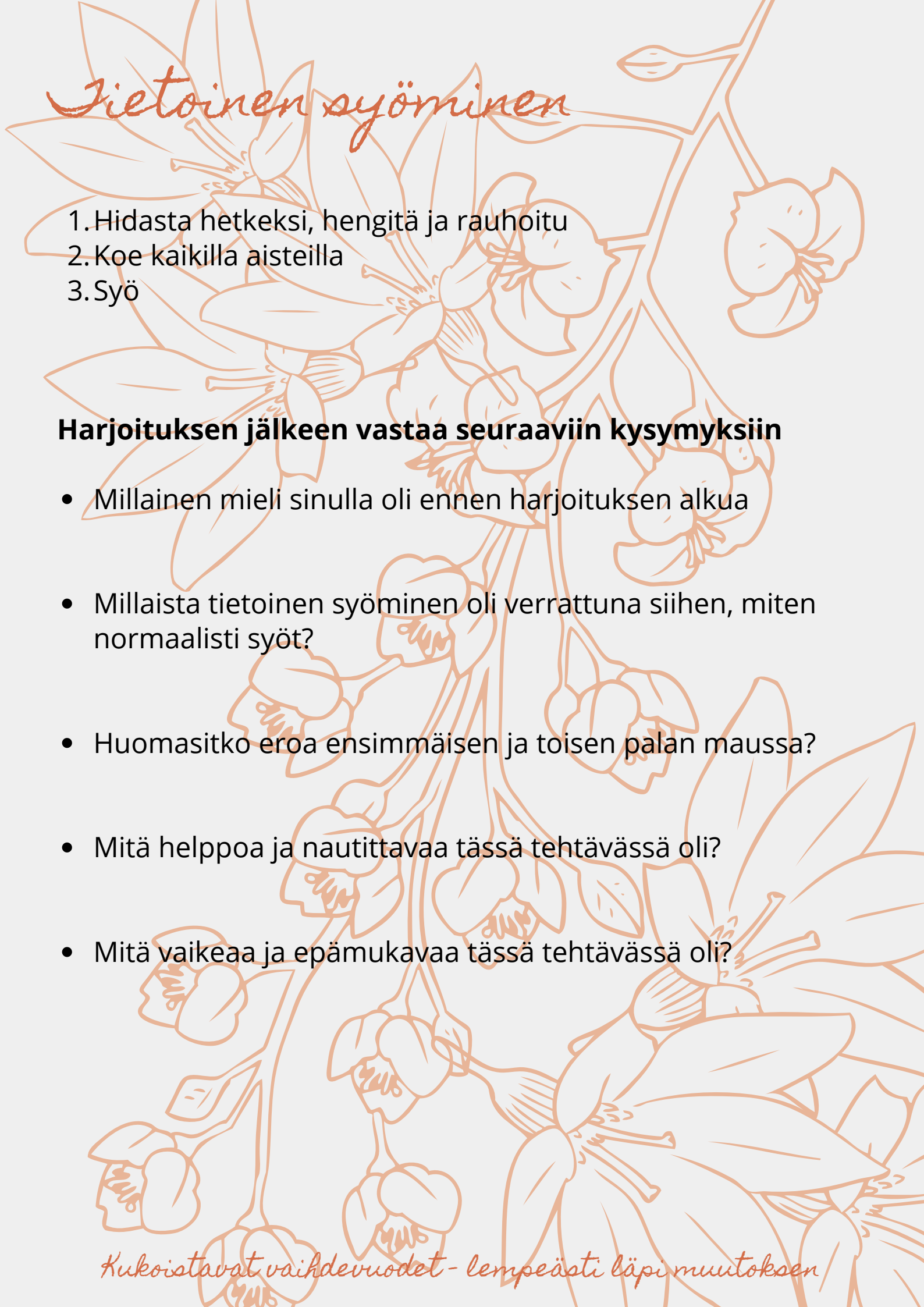


Tietoinen syöminen



1. Hidasta hetkeksi, hengitä ja rauhoitu
2. Koe kaikilla aisteilla
3. Syö

Harjoituksen jälkeen vastaa seuraaviin kysymyksiin

- Millainen mieli sinulla oli ennen harjoituksen alkua
- Millaista tietoinen syöminen oli verrattuna siihen, miten normaalisti syöt?
- Huomasitko eroa ensimmäisen ja toisen palan maussa?
- Mitä helppoa ja nautittavaa tässä tehtävässä oli?
- Mitä vaikeaa ja epämiellyttävää tässä tehtävässä oli?

Kukoistavat vaihdevuodet - lempeästi läpi muutoksen