

# Esplorare l'ascolto della *sazietà*

**Qui puoi aggiungere tutto il materiale educativo che vuoi e può essere d'aiuto nel percorso. Ad esempio, come i segnali fisiologici di sazietà sono unici per ogni persona, la differenza tra pienezza e sazietà, come si intreccia ad eventuali diagnosi o funzionamenti neurodivergenti...**

---

*Questo materiale è riservato esclusivamente all'uso personale e all'applicazione nel lavoro individuale con le persone che accompagni. Non è consentita la diffusione, riproduzione, né l'utilizzo dei contenuti per fini commerciali o per integrare formazioni, corsi o workshop propri, senza autorizzazione scritta da parte dell'autrice.*

*Grazie per la cura e il rispetto..*

In questo momento, quale è l'intensità della sazietà che senti da 1 a 10?

Ti sembra una sensazione piacevole, spiacevole o neutra?

Se porti l'attenzione alle sensazioni del corpo, della mente, alle emozioni, quali segnali riconosci che ti stanno comunicando "sazietà"?

Quali bisogni ti sembrano soddisfatti e quali hanno ancora bisogno di nutrimento? Energia, socialità, piacere, riposo...

Trovi qualche legame tra il pasto appena concluso e le sensazioni che provi adesso? Ad esempio, il tipo di alimenti, le quantità, l'ambiente del pasto....

Ci sono pensieri - curiosità, scoperta, oppure giudizio e pensieri più sfidanti - che si muovono all'ascolto di questa sazietà?

Ci sono altri aspetti che ti hanno colpito e che hai il desiderio di annotare?