

Esplorare l'ascolto della *fame*

Imparare a riconoscere e assecondare il segnale di fame-sazietà richiede tempo, soprattutto quando molto a lungo non si è ascoltato.

Perché ci si è basate su grammature senza sentire se fossero adatte o meno ai propri bisogni del momento. Perché il continuo sali-scendi di controllo e discontrollo con il cibo ha fatto sì che difficilmente si arrivasse a provare un vero e proprio senso di fame o di sazietà.

Ci tengo di cuore a rassicurarti sul fatto che che nulla di tutto questo è permanente e che è possibile tornare a riconoscere, seguire e coltivare il senso di fame-sazietà.

Naturalmente questo gesto inizialmente richiede un po' di pratica e pazienza. Piano piano però diventerà spontaneo come la sensazione di stanchezza o di sete.

Qui puoi aggiungere tutto il materiale educativo che vuoi e può essere d'aiuto nel percorso. Ad esempio, come cresce la fame e la fame urgente, come i segnali fisiologici di fame sono unici per ogni persona, quali bisogni può racchiudere, 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 fame 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 "fame"?

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

Se provi ad esplorare e immaginare, di che cibi avresti voglia in questo momento?

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

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