



Die 7 Geheimnisse des achtsamen Essens

Danken

Ich bin dankbar für dieses Mahl,
und schenke jedem Bissen meine
ganze Aufmerksamkeit.

Sehen

Was nehme ich mit meinen Augen
wahr? Wie sieht mein Essen aus?

Riechen

Welchen Geruch nehme ich wahr?
Lässt er das Wasser in meinem
Mund zusammenrinnen?

Schmecken

Welcher Geschmack breitet
sich in meinem Mund aus?

Hören

Wie hört es sich an, wenn
ich die Nahrung zerkaue?

Fühlen

Wie fühlt es sich an, wenn ich schlucke?
Kann ich die Nahrung im Magen wahrnehmen?
Spüre ich, wenn ich satt bin?

Freuen

Ich bin satt und zufrieden. Mein Körper ist
für viele Stunden wohl genährt. 😊