**SUKLAA MEDITAATIO Tietoisen syömisen harjoitus**

**1. Istu sinulle mieleiseen paikkaan. Ota pala (raaka)suklaata ulottuville. Aseta kellon merkkiääni**

**soimaan viiden minuutin kuluttua. Rauhoita hengitystä hetken ajan.**

**2. Aseta pala suklaata kielelle. Älä pure, älä maiskuta, ainoastaan anna suklaan olla kieltä ja**

**kitalakea vasten, kun suljet suun ja silmät.**

**3. Aisti. Sulata suklaa aisteihisi suuta liikuttamatta. Tunne suklaan tuoksu, maku ja sen muoto,**

**joka alkaa hiljaa sulaa suuhusi - jota et liikuta vieläkään.**

**4. Hidasta. Huomioi halusi purra, saada nautinto irti suklaapalasta nopeasti - ja vastusta**

**lempeästi näitä tuntemuksia. Anna suklaan levitä kielesi päälle ja hengitä syvään ja**

**hyväksyvästi kaikkien tuntemustesi läpi.**

**5. Pysy läsnä olevana, suklaata aistien. Vasta kun kello antaa merkkiäänen, syö suklaapala**

**haluamallasi tavalla loppuun.**

**6. Mitä tahansa harjoituksessa tapahtuikin, hyväksy se, tarkastele sitä tuomitsematta. Etkö**

**ollut täysin läsnä koko suklaameditaation ajan. Testaa, voitko siirtää jotain äskeisistä**

**huomioista seuraavaan ruokailuhetkeesi.**

**Lähde: Mia Jokiniva, Hengityshetkiä - opas stressittömään elämään -kirja, Gummerus 2012**