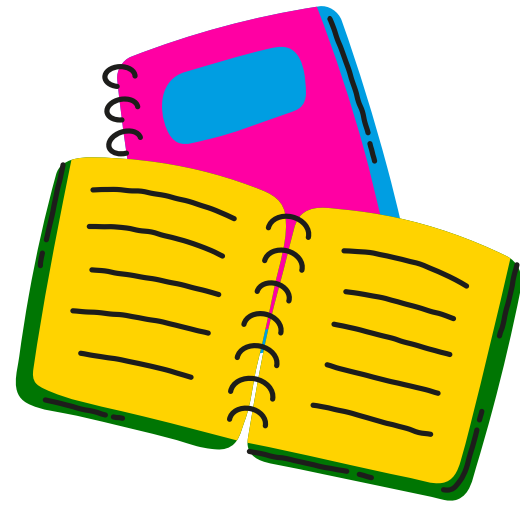


# Kysymyksiä



## Tietoinen syöminen

1

### Miltä harjoituksen tekeminen sinusta tuntui?

Kuvaile omin sanoin, millainen kokemus tietoisesta syömisestä harjoitus sinulle oli. Muista myös perustella!



2

### Mikä tietoisessa syömisessä oli vaikeaa?

Kerro muutamia hankalilta tai vaikeilta tuntuneita asioita ja hetkiä.

3

### Mikä tuntui helpolta tai mukavalta?

Kerro, mitkä asiat tuntuivat harjoitusta tehdessä helpoilta ja synnyttivät onnistumisen kokemuksia. Muista perustella vastaustasi.

4

### Millaisia havaintoja teit eri aistien kautta?

Maistoitko tai erotitko selkeämmin erilaisia makuja tai tuoksuja? Miltä ruoka näytti, tuoksui, maistui tai tuntui?

5

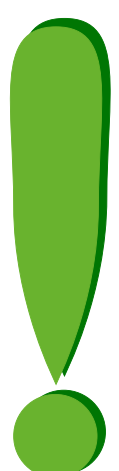
### Mitä huomioita teit harjoituksen aikana tai sen päätyttyä?

Tunsitko esimerkiksi normaalia aikaisemmin kylläisyyden tunteen? Miltä taukojen pitäminen kesken syömisestä tuntui?

6

### Voisitko tehdä harjoituksen uudelleen?

Kerro vielä perustelut viimeiseen vastaukseen.



Tietoinen syöminen ei välttämättä tunnu heti alussa helpolta, joten sen harjoittelua kannattaa jatkaa vapaa-ajalla. Tietoisella syömisellä voi olla myönteisiä vaikutuksia esim. ruokaan suhtautumiseen, kylläisyyden tunteeseen, mielitekoihin ja keskittymiseen.

