

# INSPIRERANDE MATERIAL

Ät medvetet &  
upplev en lyckligare livskänsla



## Ät medvetet & upplev en lyckligare och hälsosammare livskänsla

### ÄTA MEDVETET PÅVERKAR DITT VÄLMÅENDE & SMIDER DIN FRAMTID

Den djupa och långsiktiga lyckan hittar du inte utifrån dig själv.

Den finner du på insidan - i den djupa kontakten med dig själv. I den perfekta närvaron, som du faktiskt fundamentalt ÄR.

Lyckan är levande inom dig när du accepterar det som är, när du upplever medkänsla, kärlek och vänlighet gentemot dig själv, när du är utom dömande av det nuvarande ögonblicket.

Du upplever dina känslor & tankar och omgivningen med nyfikenhet samt att du är medveten om att du är i kontroll, vilket du upplever då du är medvetet närvarande.

*(Om du vill få uppleva det jag beskriver här ovan, välkommen att boka en session med mig)*

**Äta medvetet är att vara uppmärksam** på tiden när du äter, hur du äter, vad du äter samt vad du tänker på och detta med dina alla fem sinnen.

Det går att komma ur det begränsande mönstret att äta med autopilot, till att äta med närvaro som bidrar till härligare matupplevelser, bättre hälsa och ett mera lustfyllt liv.

*Vänd på sidan för att läsa om fördelarna...*



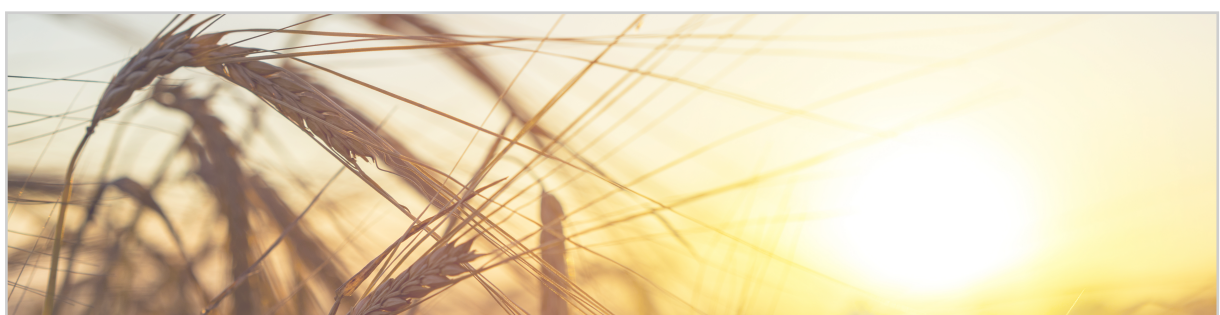
## **Att äta medvetet - vara närvarande när du äter har bl a dessa fördelar:**

- Du blir mer uppmärksam på dina destruktiva mönster & vanor gällande kost, vilket ger dig ökad kontroll. Du gör smartare matval som leder till härligare känslor. Du förminskar det omedvetna små-ätandet. Du lär dig att notera triggers, tankar och känslor som händer i stunden varifrån du kan stanna upp och göra klarare val hur du önskar att fortsätta.
- Du upplever kolossalt mycket mer njutning, djupare tillfredsställelse från din mat. Du upplever rikare matupplevelser, och oftare. Vilket får dig att känna dig lyckligare.
- Du förbättrar din fysiska hälsa, som förstås parallellt påverkar din mentala hälsa. Din kropp känns lättare och du upplever starkare vitalitet.
- Det blir mindre reaktivt ätande för dig - du gör fler medvetna & smartare beslut på vad och hur du äter och minimerar markant osund ätande och förebygger således framtida sjukdomar, som tex du förebygger anorexi och fetma.
- Medvetet äta de stärker självförtroendet utifrån vetskap om att du är i kontroll över ditt ätande.
- Du får koll på när du faktiskt är hungrig eller när du äter mer baserad hur du mår, vilket ofta leder till dåliga val och oönskade framtida påföljder.
- När du börjar se mat som bejakande bränsle så kommer du att uppmärksamma när du äter på sätt som är ohälsosamma för dig. Samt kan använda dig av mat som kraftfulla resurser till att påverka ditt tillstånd. Som tex till att få en bättre nattsömn eller till att höja dina energinivåer.

Hur berörde det dig att läsa om dessa fördelar?

Vill du testa här och nu hur det är att äta mer medvetet och få din egna upplevelse vilken positiv skillnad det kan göra i ditt liv?

Om ”Jaaaaa, det vill jag”, följ stegen på nästa sida...





Vill du testa här och nu hur det är att äta mer medvetet och få din egna upplevelse vilken positiv skillnad det kan göra i ditt liv?

## UPPLEV MEDVETET ÄTANDE & MÅ BÄTTRE - ÖVNING

1. Hitta ett ställe där du kan sitta ostört och fokusera.
2. Blunda och landa i nuet genom att tex utforska frågan ”Vad upplever jag just nu?” Och bara nyfiket notera det du uppenbart upplever just nu med dina alla sinnen. Känn din kropp, känn dina förnimmelser i kroppen. Känn din andning utan att försöka reglera & ändra den. Bara sitta och vara och nyfiket betrakta livet hända inom såsom utanför dig själv i ca 2min.

Börja nu äta något och tänka på hur du upplever matupplevelsen genom dina fem sinnen:

3. Hur ser maten ut? Färgerna, formen. Uppmärksam detta på riktigt nu. Vad ser du?  
*Ge detta ca 1 min.*
4. Hur känns maten i munnen, och i resten av din kropp?  
*Ge detta ca 2 min.*
5. Hur doftar maten?
6. Hur smakar det?  
*Ge detta ca 1 min.*
7. Hur låter det när du biter, tuggar och rullar maten i munnen?
8. När du gör detta, notera dina känslor.  
Hur mår du, vad känner du för känslor? Upplever du glädje, ilska, sorg, avsmak, skuld, avslappning, känsla av varande, njutning eller dömande av dig själv kanske?  
*Ge detta ca 2 min.*
9. Notera vad är det för tankar du har, som tex att ”det här smakar gott/inte gott” och vad är det för berättelser som rör sig runt i ditt huvud som tex att ”Jag är stolt över att jag bejakar min kropp med denna äpple”.

Att utveckla din kapacitet att veta vad du tänker och känner under ögonblicken medans du äter är en bra start punkt. Öva dig på att uppleva din mat så som den är. Smakar det gott gott gott, så kan du testa med att stärka känslan med att säga ”Oooh, mhmmm, aaaaah vad gott” medans du upplever det goda i munnen.

Var uppmärksam på varför du äter den maten du äter, baserad på att göra din egna research i vad den innehåller varifrån du kan känna in om detta är vad du verkligen äta, samt notera hur den påverkar dig efteråt, och sedan härifrån kan du göra mer medvetna val, som leder dig mot lyckligare och hälsosammare livsstil.  
Om du nu vill förstås må bra...

*Fortsätt läsa på nästa sida...*



Att må bra-känsla är ofta resultatet utifrån de valen vi gör, om och om igen, varje dag.

Vi mår bra när vi väljer och lever utifrån det som känns genuint sant och rätt för oss, när vi är närvarande i nuet och när vi är närvarande med oss själva, med våra kroppar och med vår omgivning genom våra sinnen.

*Hoppas min delning om att äta medvetet var inspirerande och givande för dig!*

*Andreas Eder*

Grundaren av Eder Coaching



Skulle du vilja veta mer om hur du tacklar och ändrar negativa vanor, som dåliga matvanor, du är välkommen att maila mig så hittar vi vägar som fungerar just för dig och där du är idag.

edercoaching@gmail.com  
www.edercoaching.se



**EDER COACHING**