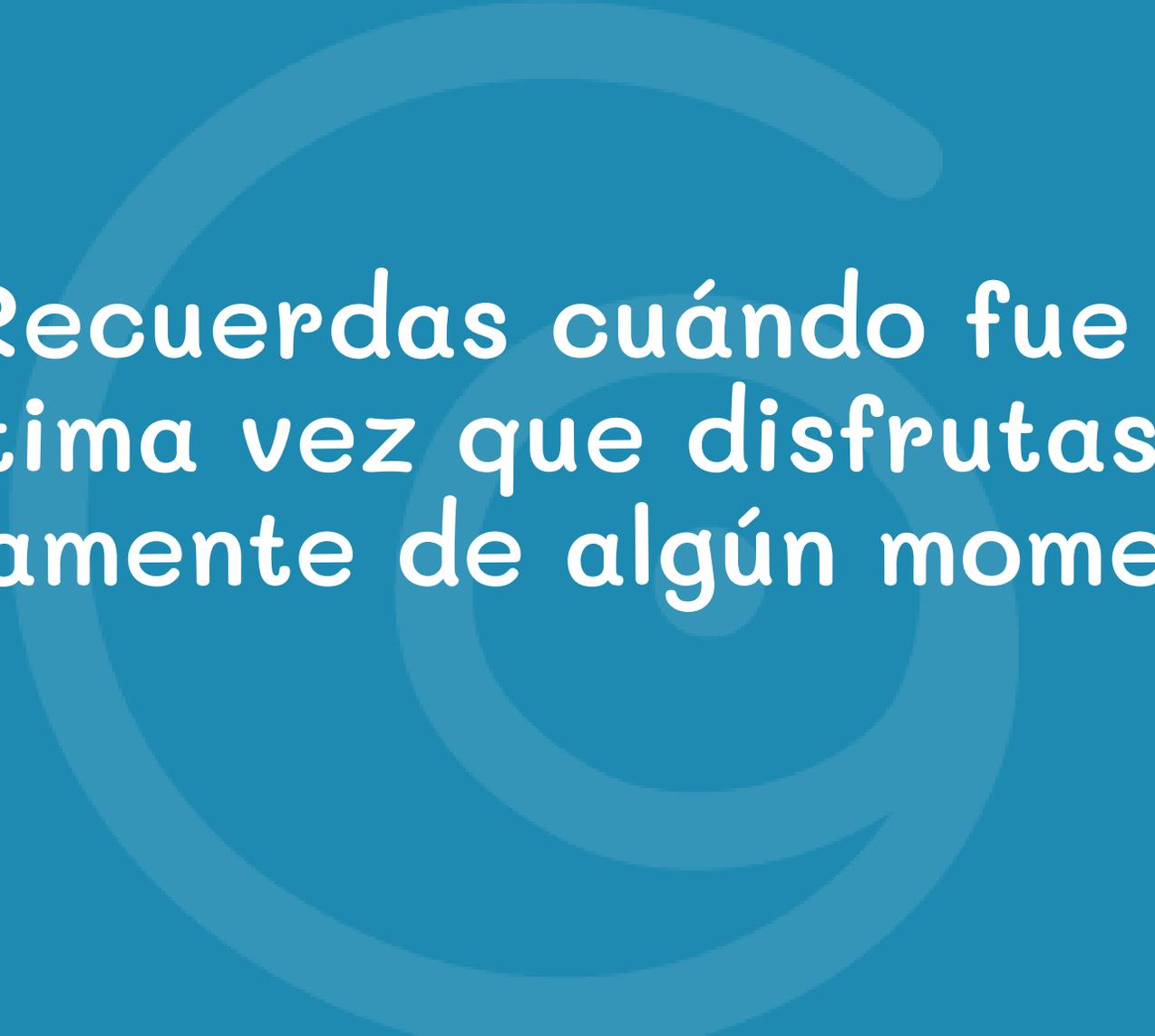




Vínculo entre alimentos y emociones

iBER@CINAS



¿Recuerdas cuándo fue la última vez que disfrutaste plenamente de algún momento?

¿Qué es la salud?

- Ser conscientes de que hay una responsabilidad de hacer un equilibrio entre lo que pensamos, lo que sentimos, lo que comemos y lo que hacemos.
- Importante ver la cura de manera holística.



¿Cómo estamos conformad@s?

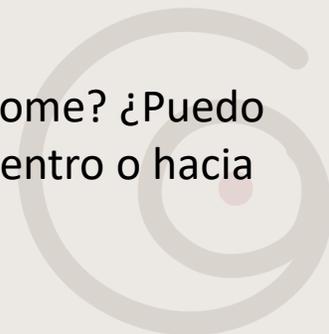


Espiritual: ¿Qué tan conectada estoy conmigo?
¿Con lo que hago, con lo que soy y con lo que percibo? ¿Estoy en total presencia en todo lo que hago? ¿Tengo momentos de encuentro conmigo y con la divinidad?

Mente: ¿Qué tipo de pensamientos tengo? ¿Qué estoy creando para mí? ¿Cómo es mi realidad y mi creación de afuera?

Emociones: ¿Cómo me siento? ¿Qué sensaciones tengo en cada parte de mi cuerpo? ¿Qué cosas me producen placer?

Físico: ¿Qué tanto estoy percibiéndome? ¿Puedo sentir a mi cuerpo? ¿Estoy hacia adentro o hacia afuera?

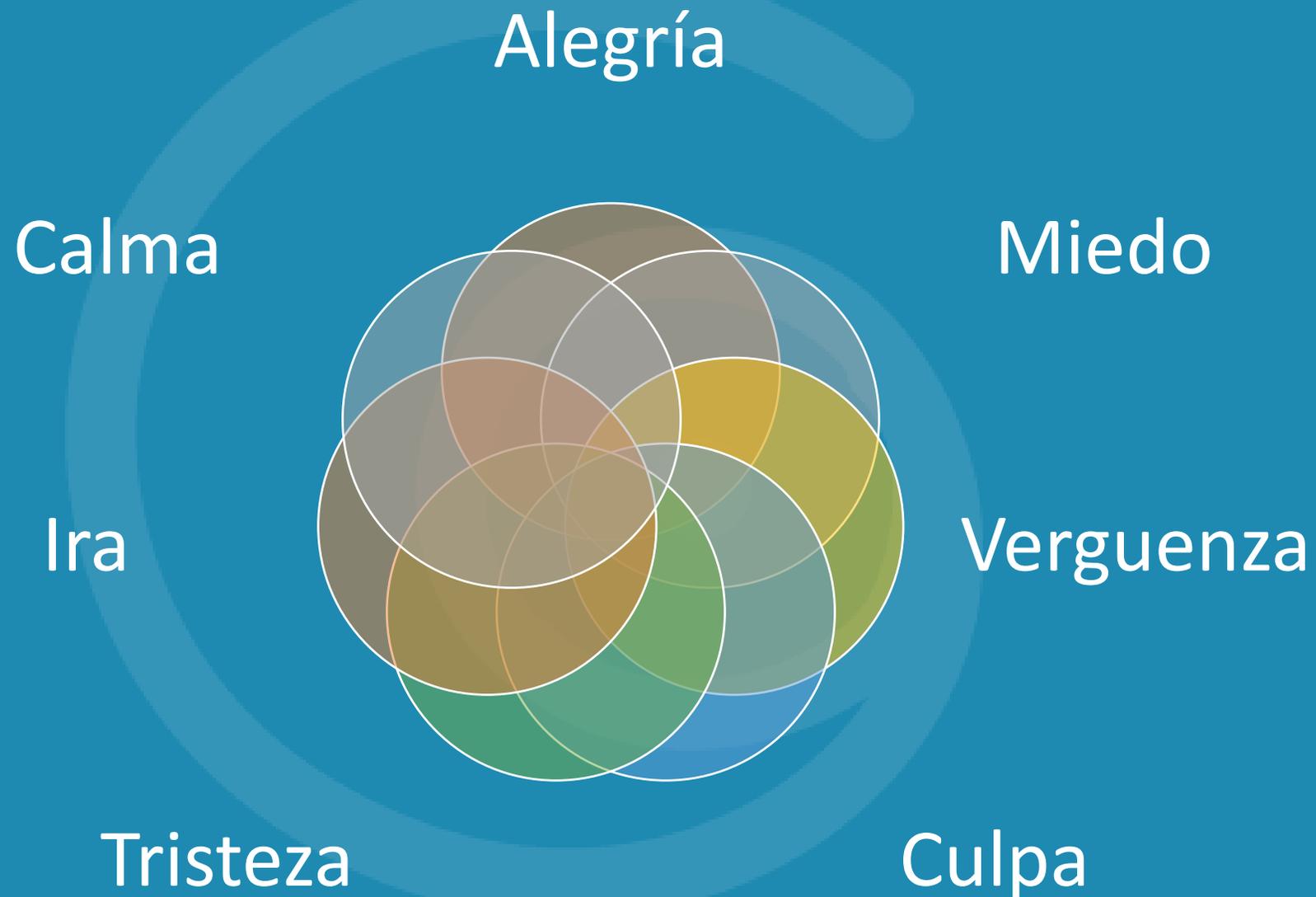


¿Qué es la alimentación?

- Es un acto sagrado para nutrirnos, sanarnos y también una forma de reconocer que los alimentos representan nuestra conexión con el territorio y nuestra ancestralidad.
- Aquello que nos conecta a la vida, a la Madre Tierra, porque no solo se trata de llenar el estómago, sino también el alma.
- Sembrar y preservar las plantas que nos alimentan, nos convierte en guardianas de las semillas, además de recuperar los saberes de nuestros linajes y ponerlos en práctica.



Principales emociones



Conectando las emociones con los alimentos

Yo tengo fé

Ayuno, azahares

Ansiedad, preocupación

Veo la verdad

Frutos púrpura y plantas para sahumar

Insomnio

Me expreso con fiadamente

Frutos rojos, manzanas, peras y miel

Temas no hablados

Tengo amor propio

Verduras y frutas verdes y hierbas dulces

Tristeza, amargura y angustia

Tengo energía vital

Alimentos amarillos, especias y granos

Carencias, adicciones y soledad

Disfruto y merezco

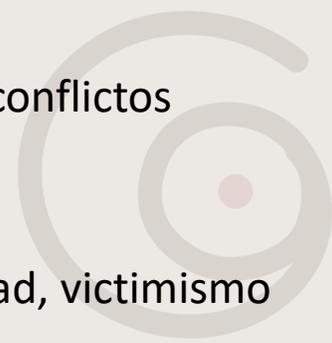
Alimentos naranja, infrutescencia (higos), nueces

Falta de deseo y conflictos

Confío en la vida

Carne roja ,tubérculos, raíces

Miedo, inseguridad, victimismo



Equilibrio y Plenitud



¿Qué comemos?

¿Qué sentimos?

¿Qué soñamos?

¿Qué hablamos?

¿Qué pensamos?

Dinámica: Comida Contemplativa

Oído

- Música Favorita

Vista

- Observar colores, formas y texturas

Olfato

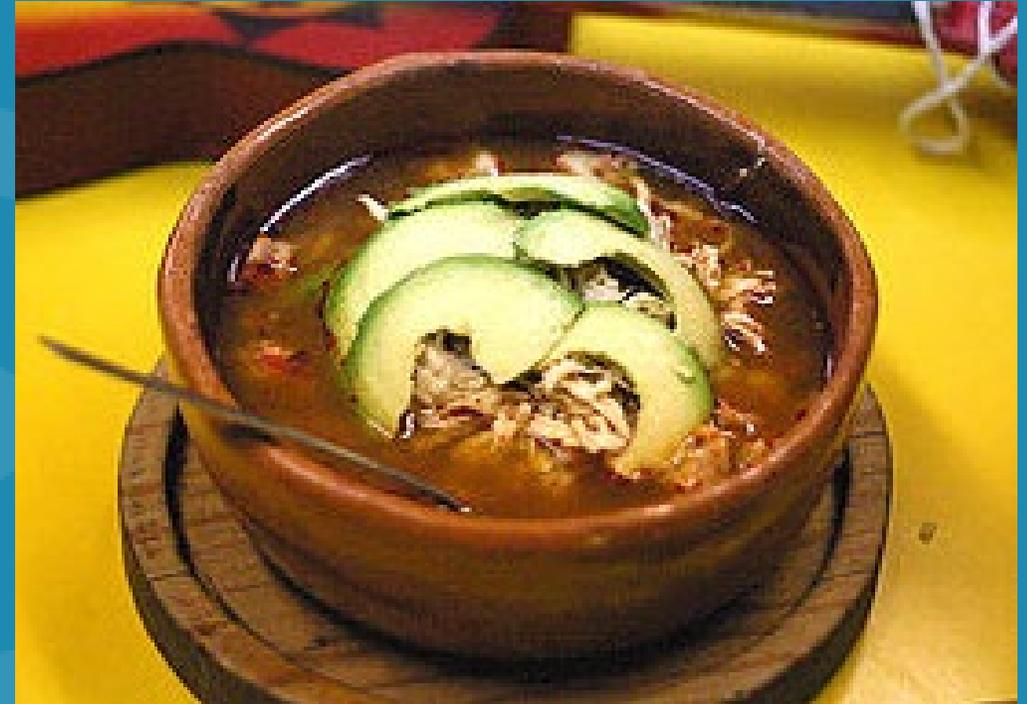
- Olores (cierra los ojos)

Gusto

- Sabores

Tacto

- Cómo se siente durante y después





Somos el más bello regalo al mundo, y lo manifestamos en nuestro trabajo, con la familia, en la comunidad y nuestra iniciativa, por el solo hecho de existir.

IBER@CINAS