



COMPASSIONATE
INQUIRY

Segunda Conferencia Internacional: Confluence 2024

11:20-12:50 PM EEST

Próxima actividad en la Sala Eminescu:

Sanar la Relación con la Comida

Con **Sanjog**



COMPASSIONATE
INQUIRY



Sanjog

Directora del Programa en español,
Facilitadora y Mentora



COMPASSIONATE
INQUIRY

Nuestra relación con la comida tiene mucho que enseñarnos sobre nosotros mismos y nuestra relación con el mundo. Detrás de patrones de comportamiento como “controlar lo que comemos”, “evitar la comida”, “tener atracones”, “comer compulsivamente” o cualquier otra forma de “desorden alimenticio”, hay un mensaje que merece ser escuchado. “Sanar Nuestra Relación con la Comida” es una invitación a explorar los profundos mensajes que están detrás de estos comportamientos y a abrirnos desde una aproximación compasiva a la posibilidad de construir una relación con la comida que sea placentera, disfrutable y satisfactoria.

Exploraremos la diferencia entre nuestra hambre física y nuestra hambre emocional a través de la conexión mente-cuerpo-corazón; exploraremos recursos para encontrar la seguridad y la satisfacción en nuestros cuerpos; entendiendo la función de nuestros comportamientos en relación a la comida; y atendiendo a nuestras verdaderas necesidades.

Este taller es en parte teórico y en parte experiencial. Por favor traigan una taza de té.



COMPASSIONATE
INQUIRY

Sanar Nuestra Relación con la Comida: ¿Qué significa esto?

- Mi relación con la comida y lo que buscaba sanar.
- ¿Quién define lo que significa “desorden alimenticio”?
- ¿Quién vive con desorden alimenticio?
- ¿Qué significa para ti sanar tu relación con la comida?



Entender el desorden alimenticio desde la mirada de CI

- ¿Adicción o compulsión?
- ¿Cuál es la función de ese comportamiento?
- ¿Qué ha estado cuidando por ti?
- ¿Por qué lo necesitaste en un principio?



Hambre física vs hambre emocional: el vínculo entre estómago, mente y cuerpo.

- ¿Qué es el hambre física?
- ¿Qué es el hambre emocional?
- ¿En dónde experimentamos el hambre física en el cuerpo?
- ¿En dónde experimentamos el hambre emocional en el cuerpo?
- ¿Cuál es nuestra relación con el hambre y la satisfacción?
- ¿Cómo encontramos satisfacción?



Alimentando tu verdadera hambre

- Ejercicio para explorar nuestra relación con un alimento al que le tengamos miedo, con el que solemos darnos atracones, del que solemos tener antojo o que tendemos a evitar...
- ¿Cuál es el mensaje oculto detrás de nuestra relación “problemática” con ese alimento?



“Contar calorías no es la respuesta porque comer no es el problema.”

Anita Jhonston



COMPASSIONATE
INQUIRY

Gracias



COMPASSIONATE
INQUIRY