

CHECKLIST

PER UNA COLAZIONE CONSAPEVOLE

PRIMA:

- ☐ HO NOTATO IL MIO STATO D'ANIMO AL RISVEGLIO?
- ☐ HO RESPIRATO PROFONDAMENTE PRIMA DI INIZIARE?
- ☐ HO CREATO UNO SPAZIO ADATTO AL PASTO (MESSO LA TOVAGLIA, APPARECCHIATO LA TAVOLA)?

DURANTE:

- ☐ RIESCO A NOTARE ALMENO 3 COSE: IL COLORE DEL CIBO, IL PROFUMO, LA CONSISTENZA?
- ☐ RIESCO A MANGIARE SEDUTA/O, SENZA DISTRAZIONI (ES. TELEFONO, TV)?
- ☐ RIESCO A MANGIARE LENTAMENTE, RESTANDO NEL MOMENTO?

DOPO:

- ☐ MI SENTO SAZIA/O, ENERGIZZATA/O? CONNESSA/O CON ME STESSA/O?
- ☐ COSA VOGLIO PORTARE CON ME OGGI DI QUESTO MOMENTO?