FYSIEKE HONGER & 'VOL ZIJN' SIGNALEN

Ieder mens ervaart fysieke honger en vol zitten op een eigen manier. Er zijn verschillende sensaties die je kunt opmerken. Bewustzijn hebben van jouw unieke sensaties is dus essentieel om fysieke honger van emotionele honger te kunnen onderscheiden. Voorbeelden van mogelijke sensaties:

warmte
koud
ruw
zacht
kramp
opgezet
leeg
massief
vochtig
droog

spanning
ontspanning
strak
vrij
bewegelijk
stilte
zwaar
licht
verdikkend
tintelend

draaiend
prikkelend
uitgerekt
ingekaderd
druk
bevrijding
hitte
vloeibaar

Merk op waar jij in je lichaam sensaties ervaart, in hun meest subtiele vorm, als een indicatie dat je fysieke honger ervaart of verzadiging. Onthoud dat deze sensaties van honger en verzadiging altijd een zachte fluistering is en geen schreeuw.

Hoe zou je de fysieke sensaties die jij ervaart omschrijven wanneer je honger hebt **en waar voel** je dit in je lichaam?

Hoe zou je de fysieke sensaties die jij ervaart omschrijven wanneer je vol zit en waar voel je dit in je lichaam?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Op welke manier is de 'fluistering' anders dan de 'schreeuw'?