

Actividad de Resignificación del ejercicio #2 Delicioso Manjar.

¿Qué sensaciones se despertaron en el cuerpo durante el ejercicio?

¿Qué emociones se despertaron durante el ejercicio?

¿Qué memorias vinieron durante el ejercicio?

¿Qué pensamientos vinieron durante el ejercicio?

¿Qué sabores descubriste?

¿A qué ritmo te gusta comer?

¿Dónde te gusta comer?

¿Cómo te gusta comer?

¿Te sientes merecedor/a de una buena comida?

Estas preguntas te ayudarán a entender aquello que despertó el ejercicio, ubicar algunos aspectos que puedes trabajar e integrar el ejercicio para así conectar cada día más y mejor con el placer en tu vida diaria. Date la oportunidad de conectar con el placer cada vez más a menudo y utiliza tu cuerpo, es tu mejor herramienta, y verás como las respuestas de este cuestionario se hacen cada vez más placenteras.