


Meditação do Chocolate

Se estiver no celular, precisará ter o app SoundCloud instalado.

Clique no chocolate para abrir o áudio da meditação:




<https://soundcloud.com/juliana-censi-pintor/meditacao-do-chocolate-ju>

- 1) Escolha um chocolate – um tipo que não tenha provado antes ou que não tenha comido recentemente. Pode ser amargo, orgânico, ao leite, importado ou barato: o importante é escolher um tipo que você não consumiria normalmente ou que não costuma comer.
- 2) Abra a embalagem. Inale o aroma. Deixe que ele o domine.
- 3) Quebre um pedaço e observe. Deixe que seus olhos examinem cada detalhe.
- 4) Coloque um pedaço na boca. Mantenha-o sobre a língua e deixe-o derreter, observando se você tem vontade de sugá-lo. O chocolate possui muitos sabores diferentes. Veja se consegue sentir alguns.
- 5) Caso perceba sua mente divagando, apenas observe para onde ela foi, depois a conduza suavemente de volta ao momento presente.
- 6) Quando o chocolate derreter por completo, engula-o de forma lenta e atenta.
- 7) Deixe que escorra pela sua garganta. 
- 8) Repita isso com o próximo pedaço.
- 9) Como você se sentiu? O chocolate pareceu mais gostoso do que se você o tivesse comido no ritmo apressado habitual?

VARIAÇÕES

- a) **Faça a mesma meditação com outros alimentos!**
- b) **Experimente vender os olhos. Poderá ser revelador!**

Se quiser receber gratuitamente outros recursos e sugestões para o atendimento clínico, cadastre-se na Newsletter, [clique aqui!](#) 

Juliana Pintor
Psicóloga Clínica
CRP 06/73552