

Red Transpersonal

“Alimentación consciente:
Lo que veo,
Lo que siento,
Lo que nutro.”

CLAVES 50



- **Influencia del entorno:** el ritmo acelerado y los estímulos externos afectan nuestra relación con la comida.
- **Autoindagación y conciencia testigo:** observar nuestros hábitos alimentarios desde la atención plena y la conexión interior.
- **Diferencia entre alimento, alimentación y nutrición:** la alimentación es voluntaria y ofrece margen de acción consciente.
- **Responsabilidad personal:** elegir conscientemente qué, cómo y desde dónde nos alimentamos.
- **Alimentación consciente vs dietas:** pasar de la restricción al disfrute y la presencia como forma de autocuidado.
- **Hábitos saludables:** escuchar al cuerpo, comer con atención plena, y priorizar alimentos vivos y naturales.

- **Hambre emocional:** reconocer el “hambre del corazón” como respuesta a vacíos afectivos y a heridas emocionales.



- **Aceptación corporal:** cultivar una relación amorosa con el cuerpo desde dentro hacia fuera.
- **Agradecimiento y presencia:** la gratitud como puerta a la conciencia y al bienestar integral.
- **Intimidad y autocuidado:** parar, mirarse con compasión y reconectar con el centro esencial.

