

Başlarken

Başlamadan Önce...

Bu programı uygulamanın sonucunda ne olmasını umduğunuzu düşünmeniz önemlidir. Örneğin, stres veya endişe ile başa çıkmanın etkili yollarını, hastalık veya zor yaşam durumlarıyla baş etmenin yollarını, daha iyi konsantre olmayı, mevcut olma ve yaşama tam olarak katılma yeteneğinde bir artışı veya kendinizi ve başkalarını oldukları gibi kabul etmeyi umabilirsiniz. **Bu programı izlemenizin sonucunda ne olacağını umuyorsunuz?**

Başlarken Çalışma Sayfası bu soruyu yanıtlamanıza yardımcı olacak ve önümüzdeki sekiz hafta boyunca alıştırmalarınız için temel oluşturacaktır. **Lütfen çalışma sayfasını şimdi doldurun** (bunu elle tamamlayacaksınız, [Çalışma Sayfasının PDF sürümü](#) nü yazdırın, ancak bilgisayarınızda tamamlamak istiyorsanız, [WORD sürümü](#) nü indirin).

Bunu yaparken acele etmeyin. Bu özellikle önemlidir, çünkü bir meditasyon uygulamasına kendi başınıza başlamak zordur ve *hedefleriniz ve alıştırmaları ne zaman ve nerede yapacağınız konusunda netseniz, programda kalma şansınızı büyük ölçüde artırmış olursunuz.*

Sık Sorulan Sorular

Kurs ve alıştırmalarla ilgili en sık sorulan soruların ve kaygıların ele alındığı [SSS sayfası](#) na baktığınızdan emin olun. En sık sorulan sorulardan biri: ["Kursu tamamlamam sekiz haftadan daha uzun sürebilir mi?"](#). Kısa cevap, kesin bir "Evet" tir. Altı alıştırma (ve videoları ve okumaları) yaptıktan sonra bir sonraki "haftaya" gitmeye hazır olduğunuzu varsayabilirsiniz ve daha uzun süre kalmanızda da bir sakınca yoktur.

Bir Kılavuz Oluşturma

Referans ve inceleme için dersin materyallerinden oluşan bir klasör tutmanızı öneririz. Kurs bittiğinde, her haftanın talimatlarını ve o haftanın "Okumalar" başlığı altında listelenen belgelerin her birini yazdırırsanız, kendi MBSR kılavuzunuzu oluşturmuş olacaksınız. Bunu yapmak isterseniz, içerik ve organizasyonla ilgili önerilerin yanı sıra, klasör kapağı ve içindekiler tablosu belgeleri için [MBSR Kılavuzu](#) na bakın.

Videolar ve Okumalar

Kursun her bir haftası için, **Videolar** başlığı altında, usta bilinçli farkındalık öğretmenleri tarafından, o haftanın materyaliyle ilgili bir dizi sunum bulunmaktadır. Bu videoların hepsinin Türkçe altyazıları mevcuttur, ancak bunları görmek için YouTube ayarlarından Türkçe altyazıları açmanız gerekir.

Okumalar başlığı altında, kolay okunmak üzere biçimlendirilmiş ve kılavuzunuz için yazdırılmaya hazır makaleler bulunur. Çok ilgiliyseniz, izlenimlerinizi sadece çalışma sayfalarının ve alıştırma sayfalarının izin verdiğinden daha serbest bir şekilde yazmak üzere, bir "Farkındalık Günlüğü" tutmak da isteyebilirsiniz.

Videolar ve okumalar için haftada yaklaşık 2 saat harcamayı planlayın. Birçok kişi videoları izlemek ve okumaları bir oturuşta tamamlamak için haftanın belirli bir gününü ve belirli bir saati seçmektedir (örneğin, Pazar günü saat 19:00 'da). Elbette, okumaları ve videoları "hafta" boyunca da dağıtabilirsiniz. "Tamamlayıcı materyaller" bölümündeki okumalar ve videolar tamamen isteğe bağlıdır.

Günlük Alıştırma

Resmi Alıştırmanız her gün yaklaşık 30-35 dakika sürecektir. Her hafta, o sayfanın üst kısmındaki menünün "Alıştırmalar" bölümünde, ilgili ses kaydını bulabileceğiniz yeni bir alıştırma sunulmaktadır. Her hafta, bir sonraki haftaya geçmeden önce, en az altı resmi alıştırmayı kaydetmek için kullanacağınız bir **Resmi Alıştırma sayfası** yazdıracak veya indireceksiniz.

Ayrıca, öğrenilenleri ve alıştırmaları günlük yaşamınıza entegre etmenize yardımcı olmak üzere her gün **Gayriresmi** alıştırma vardır. Resmi alıştırmanın aksine, Gayriresmi Alıştırmayı zamanlamak zorunda değilsiniz; bu sadece günlük olarak yaptığınız bazı etkinliklere özel bir farkındalık getirme amaçlıdır. Her günün sonunda, o haftanın **Gayriresmi**

Alıştırma sayfasını rehber olarak kullanarak gayriresmi alıştırmanızı kaydedeceksiniz. *Gayriresmi Alıştırma resmi alıştırma*dan daha az önemli görünse de, MBSR'nin somut ve doğal faydalarını Gayriresmi Alıştırma aracılığıyla göreceksiniz ve gerçekleştireceksiniz.

Zaman Taahhüdü

Günlük alışırtmalar artı videolar ve okumalar günde yaklaşık bir saat sürer. Videolar ve okumalar bir "Hafta"nın başında tek seferde yapılabilir veya bunları haftaya yayabilirsiniz. Kursu tamamlamak için gereken süre, sekiz "hafta" boyunca toplam yaklaşık 50 saattir (bkz. [Kurs saatlerinin hesaplanması](#)). **Yukarıda belirtildiği gibi, herhangi bir "Hafta" için bir haftadan fazla zaman ayırmaktan çekinmeyin.**

"Haftalar" dan herhangi biri için istediğiniz kadar zaman ayırın...

Alışlagelmiş canlı bir MBSR kursu ile tutarlı olması amacıyla, kursun bölümlerine "Haftalar" diyoruz, ancak bu kendi hızında sürümü almanın önemli bir avantajı, **herhangi bir "Hafta" için istediğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz kadar süre ayırabilmenizdir**. Kurs boyunca ilerlemenizde kesintiler olursa ve birkaç günü kaçırsanız, kaldığınız yerden (veya uzun bir kesintiye biraz öncesinden) güvenle devam edebilirsiniz. *En az altı günlük alıştırma yaptıktan (peş peşe olmak zorunda değil) ve o "haftanın" özünü aldığınızı hissettikten sonra, bir sonraki "Haftaya" devam edebilirsiniz. Zaman açısından yaptığımız tek öneri, herhangi bir "Hafta"yı yedi günden daha kısa sürede tamamlamaya çalışmamanızdır.*

Sağlıkla İlgili Konular

Birçok kişi kursa bazı fiziksel sınırlamalarla gelir ve **alıştırmalardan herhangi birisini, özellikle yoga dizilerini, size en yararlı olacak şekilde, değiştirmekte özgür olduğunuzu bilmeniz** önemlidir. Kendi sınırlarınızın farkında olmak ve gerektiğinde alıştırmaları değiştirmek, başlı başına, eylem halindeki bilinçli farkındalıktır.

Ayrıca, bu program süresince, fiziksel kısıtlamalarınız olsun ya da olmasın, zor duyguların veya hoş olmayan anıların ortaya çıkması olasıdır. Bu program bir eğitmenin etkileşimi olmadan yapıldığından, kendi duygusal ve zihinsel sağlığınıza dikkat etmeniz önemlidir. **Zaten bir danışman veya doktorun gözetimindeyseniz, lütfen bu programa devam etme planınızı onlara bildirin ve ilerledikçe deneyiminiz hakkında onları bilgilendirin, böylece kursa veya alıştırmalara beklenmedik tepkileri izleyebilirler.**

KİŞİSEL SORUMLULUK: *Bu kursa devam ederek, başa çıkılması çok zor şeyler olması halinde kursa ara vereceğimi ve iyi bir danışman veya terapistten yardım isteyeceğimi (ara verip vermeme konusunda rehberlik için [Güçlü Tepki Veriyorsanız](#) bölümüne bakınız) ve acil yardıma ihtiyacım olması halinde [Kriz Yardım Hatları](#) bölümünde verilen kriz hatlarından birini arayacağımı onaylıyorum. Bu kursa katılmamın bir sonucu olarak maruz kalabileceğim tüm riskler, yaralanmalar veya zararlarla ilgili tüm sorumluluğu üstlenmeyi kabul ediyorum ve Palouse Mindfulness veya temsilcilerine karşı oluşabilecek her türlü hakkımdan feragat ediyorum.*

Başlamaya hazır mısınız?

[Başlarken Çalışma Sayfasını](#) tamamladıktan sonra başlamaya hazırsınız!

Yolculuğunuza başlamak için [1. Hafta](#) ya tıklayın!