



Bir Dakikalık Nefes Alanı

Hiç sadece bir “nefes alma alanı”na ihtiyaç duyduğunuz zamanlar olmadı mı?
Bu uygulama, otomatik pilot modundan çıkıp, şimdiki ana adım atmanın bir yolunu sunar.

Yaptığımız şey, doğal dayanıklılığınız ve bilgeliğiniz ile yeniden bağlantı kurabileceğiniz bir alan yaratmaktır. Herhangi bir özel sonuç beklemeden, sadece şu anda olup bitene uyum sağlıyorsunuz.

Başka hiçbir şey hatırlamıyorsanız sadece “STOP” (DUR) kelimesini hatırlayın.

S – Dur ve Değerlendir

Kafa/Kalp/Beden kontrolü

Kasıtlı olarak şu soruları sorarak, kendinizi şimdiki ana getirin:

Şu andaki deneyimim nedir?

Düşünceler... (kendinize ne söylüyorsunuz, aklınıza ne tür görüntüler geliyor.)

Duygular... (keyifli, nötr, üzgün, heyecanlı, üzgün, kızgın vb.)

Duyumlar... (fiziksel duyumlar, gerginlik, tutulma, hafiflik, vb.)

Rahatsız edici olsa bile deneyiminizi kabul edin ve kaydedin.

T – Nefes Al

Farkındalığı Nefes Almaya Yönlendirme

Nazıkçe, tüm dikkatinizi nefesinize, her nefes alışınıza ve onu izleyen her nefes verişinize yönlendirin.

Nefesiniz sizi şu ana getirecek ve farkındalık ve dinginlik durumuna uyum sağlamanıza yardımcı olacak bir çapa görevi görebilir.

O – Aç ve Gözlemler

Farkındalığın dışı doğru genişletilmesi

Farkındalık alanınızı nefesinizin çevresine ve ötesine genişletin, böylece bir bütün olarak beden algınız, duruşunuz ve yüz ifadenize, ardından çevrenizde olup bitenlere doğru iyice genişlesin: görüntüler, sesler, kokular, vb. Elinizden geldiğince, bu genişletilmiş farkındalığı sonraki anlara da taşıyın...

P – İlerle / yeni Olasılıklar

Beklentisizce devam etme

Şimdi dikkatinizin dışınızdaki dünyaya yönelmesine izin verin ve her şeyin **şu anda** nasıl olduğunu hissedin . Alışkanlıkla/mekanik bir şekilde tepki vermek yerine, meraklı/açık olabilir, doğal bir şekilde yanıt verebilirsiniz. Bu arayış yarattıktan sonra olacıklara şaşırabilirsiniz de...