

Bu çalışma sayfası MBSR yolculuğunuzu başlatır. Bu sorulara ve alıştırmaya günlüklerine verdiğiniz yanıtları gerçekten yazmak, bu soruları kafanızda cevaplamaz durumunda mümkün olmayacak şekilde uygulamanızı ve öğrendiklerinizi temellendirmenize yardımcı olacaktır. Bir bakıma, bu ilk farkındalık alıştırmadır: niyetlerinize ve başlamak üzere olduğunuz sürece olan bağlılığınızın farkında olmak. **NOT: Kursu devam ederken, herhangi bir "hafta" bir haftadan daha uzun sürebilir ve bu sorun değildir. Ne kadar zamana ihtiyacınız olduğunu bilmek, kendi içinde farkındalıktır.**

İlk olarak, muhtemelen sizi bu programa çeken ve iyi bir fikir gibi görünmesini sağlayan bir şey var. Örneğin, gecenin bir yarısında iyi bir gece uykusu almanızı engelleyen endişeler ve kaygılarla uyanmış veya zor sağlık sorunlarıyla uğraşıyor olabilirsiniz veya konsantre olmakta zorlanıyor olabilirsiniz veya sadece mevcut olma ve hayata tam olarak bağlanma, kendinizi/başkalarını olduğu gibi kabul etme yeteneğinizi artırmak istiyor olabilirsiniz.

Kursun sonunda şunları umuyorum:

Daha iyi olacağını umduğunuz şeyler olsa da, kendinizin olumlu yönlerini tanımak önemlidir, çünkü herhangi bir kişisel gelişim için temel oluşturan şeyler bunlardır. Kendi temel güçlü yönlerimizi hafife alma eğilimindeyiz, bu yüzden kendinize bunun üzerinde düşünmek için birkaç dakika verin. Örneğin, iyi bir arkadaşınız veya yakın bir aile üyeniz sizin hakkınızda neyi takdir ettiğini söyledi?

Güçlü yönlerimden bazıları şunlardır:

Yarım saatlik günlük pratiğiniz için belirli bir zaman ve yer bulmak muhtemelen en zorlu engellerden biri olacaktır ve günlük alıştırmayı ne zaman ve nerede yapacağınızı yazmak, her gün alıştırmaya yapmak için kendinize verdiğiniz sözü tutmanıza yardımcı olacaktır. İnsanlar genellikle sabah ilk iş olarak, oda arkadaşları veya aile üyeleri uyanmadan önce pratik yapmayı tercih ederken, diğerleri akşam yatmadan kısa bir süre önce veya işten eve geldikten hemen sonra alıştırmaya yapmayı seçerler. Tam olarak ne zaman alıştırmaya yaptığınız, belirli bir zaman ve yere sahip olmaktan daha az önemlidir; telefonla ilgilenmek veya başkalarına yanıt vermek zorunda kalmadan alıştırmaya yapabileceğinizi bildiğiniz bir zaman ve sessiz ve diğerlerinden ayrı bir yer.

Ne zaman alıştırmaya yapacağım? (Somut olmaya çalışın, örneğin, 06:30 Pzt-Cum, 07:30 Cmt/Paz):

Pratik yapmayı planladığım yer (örneğin, yatak odasının köşesi, bodrum vb.):

Her "hafta" için okumalar ve videolar yaklaşık 2 saat sürer. Bunu yapmak için haftanın belirli bir gününü ve saatini seçerseniz, verilmiş okumaları ve videoları tamamlama olasılığınız daha yüksektir. Bunların hepsini bir kerede yapmazsanız, videoları yapmak ve birkaç gün boyunca okumakta sakınca yoktur.

Videoları ve okumaları yapacağım haftanın saatleri ve günleri:

KİŞİSEL SORUMLULUK: Bu kursu devam ederek, başa çıkılması çok zor şeyler ortaya çıkarsa, kursu ara vereceğimi ve/veya iyi bir danışman veya terapistten yardım alacağımı onaylıyorum (bkz. palousemindfulness.com/FAQ-if-you-react-strongly.html sayfasındaki **Güçlü Tepki Verirseniz**). Bu kursu katılmamın bir sonucu olarak maruz kalabileceğim her türlü risk, yaralanma veya hasarın tüm sorumluluğunu üstlenmeyi ve Palouse Mindfulness veya temsilcilerine karşı sahip olabileceğim her türlü talepten feragat etmeyi kabul ediyorum.