

Yarı Yol Değerlendirmesi

Şu ana kadar üç ana resmi alıştırma (beden taraması, oturma meditasyonu, yoga) ve bir dizi gayri resmi alıştırma (basit farkındalık, farkında yeme, hoş/nahoş deneyimlerin farkındalığı, STOP/bir dakikalık nefes alma alanı) deneyimlediniz. **Bunu başka kimseyle paylaşmayacak da olsanız, bu noktada kişisel olarak öğrendiklerinizi ve hala sorun yaşamakta olduğunuz şeyleri yansıtarak düşüncelerinizi yazmanız yararlı olabilir.** Bu farkındalığın ve etkin takdirin olası sonucu, doğal olarak bu kursun sonuna ve ötesine taşıyabilecek bir güçlendirme ve pekiştirme olacaktır.

Neyin şimdiden olmaya başladığını fark ettiniz? Sizi ne cesaretlendiriyor?

Ne henüz olmuyor - ne ile hala mücadele ediyorsunuz?

Kısa bir süre, bu kursta şu ana kadar yaptığınız çalışmayla bir şekilde bağlantılı olup, öne çıkan belirli bir olayı hatırlayıp hatırlayamadığınıza bakın. Nasıl bir durumdu? Bu olayda, kursa başlamadan önce olabileceklerden farklı olarak ne oldu?