

## Gayriresmi Alistirma Gnlg (Basit Farkındalık) - 1. Hafta

Bu haftanın her günü, rutin bir aktiviteye bilinçli farkındalık getirip getiremeyeceğinize bakın. Örneğin bulaşıkları yıkamak, sırada beklemek, sıkıcı bir toplantıda oturmak, arabadan ofisinize yürümek. Kuru üzüm egzersizini hatırlayarak, bunu yeme konusunda bilinçli farkındalık kazanmak, dokuları, kokuyu, tadı, teması vb. fark etmek için bir fırsat olarak da kullanabilirsiniz. Her gece yatmadan önce, " basit farkındalığın " en az bir örneğini hatırlayıp hatırlayamayacağınıza bakın.

[illegible]