© 2015-2026 Palouse Mindfulness

Gayriresmi Alıştırma Günlüğü (Hoş Olmayan Olaylar Takvimi) – 3. Hafta

Deneyim neydi?	Olay gerçekleşirken *hoş* olmayan duyguların farkında mıydınız ?	Bu deneyim sırasında vücudunuz -ayrıntılı olarak- nasıl hissetti?	Bu olaya hangi ruh halleri, duygular ve düşünceler eşlik etti?	Şimdi bunu yazarken hangi düşünceleri, duyumları, duyguları fark ediyorsunuz?
ÖRNEK *Kablo şirketinin gelip hattımızı tamir etmesini bekliyorum. Önemli bir toplantıyı kaçırdığımın farkına varıyoum.*	*Evet.*	*Şakaklarım zonkluyor, boynumda ve omuzlarımda gerginlik var, ileri geri yürüyorum.*	*Kızgın, çaresiz, sinirli. "Hizmet dedikleri bu mu?" "Bunlar # $!@ $#!! – Bu toplantıyı kaçırmayı göze alamam!"*	*Umarım yakın zamanda bunu tekrar yaşamak zorunda kalmam. Hafif kaygı, midede gerginlik.*