

Gayriresmi Alıştırma Günlüğü (STOP: Bir Dakikalık Nefes Alma Alanı) – 4. Hafta

Durum neydi?	Nefes Alanı almayı düşündüğünüzde sizde neler oluyord? (beden, zihin, duygu)	Nefes Alanını YAPARKEN neyi fark ettiniz? (beden, zihin, duygu)	Nefes Alanını yaptıktan SONRA neyi fark ettiniz? (beden, zihin, duygu, eylem)	Ne öğrendiniz?
ÖRNEK <i>Birinin doğru olmadığını bildiğim bir şeyi söylediği bir toplantıdaydım.</i>	<i>Kalbim küt küt atıyordu, midem bulanıyordu, öfkelenmiş ve "Bunun doğru olmadığını BİLİYOR!" diye düşündüm.</i>	<i>Omuzlarımın da gergin olduğunu fark ettim ama nefesime dikkat ettiğimde her şeyin biraz gevşemeye başladığını hissettim.</i>	<i>Midem ve omuzlarım biraz daha gevşemişti. Bir şey söyledim ama çok daha sakin bir şekilde.</i>	<i>Mola olmasaydı otomatik olarak tepki verir ve pişman olacağım bir şey söylerdim. Uyarılmayı, bir Nefes Alanı kullanmak için bir uyarı işareti olarak değerlendirebilirim.</i>
	NOT: Gayriresmi alıştırmanın son gününde, o günkü "STOP" deneyiminizi kaydetmek yerine (veya buna ek olarak), alıştırma sayfalarınızda bulunan Yarı Yol Değerlendirme Çalışma Sayfasını doldurun. ("Alıştırma Sayfaları" altında 4. Haftaya bakın).			