© 2015-2025 Palouse Mindfulness.

Gayriresmi Alıştırma Günlüğü ("Yönelme") – 5. Hafta

Durum neydi? **Neyi fark ettiniz?** *(Fiziksel veya duygusal sıkıntıya neden olan bir şey: "Bundan hoşlanmadım!")*	**Hissettiğiniz en güçlü duygu neydi?** *(örneğin öfke, üzüntü, keder, sabırsızlık, kafa karışıklığı, korku, utanç, özlem, umutsuzluk?)*	**Bunu fiziksel olarak nasıl tanımlarsınız?** *(örneğin göğüste sıkışma, midede bulantı, kalpte ağrı, baş ağrısı)*	**Hoş bir şeyi nerede buldunuz?** (görüntü, anı, geçmiş olay, minnettar olunan bir şey veya vücudun ağrısız bir kısmı)	**Bu işlemi yaptıktan hemen SONRA ne fark ettiniz (veya şimdi ne fark ediyorsunuz)?** (beden-zihin-duygu-eylem)
ÖRNEK (duygusal) *Patronum beni bir e-postayla sertçe azarladı. Savunmamda söyleyebileceğim her şey aklımdan geçti. Omuzlarım gergindi, çenem sıkılmıştı, midem kasılmıştı.*	*Kendimi savunmasız ve kızgın hissettim ama çoğunlukla onun ne kadar adaletsiz davrandığı konusunda kırgın hissettim. İlk başta şok oldum, sonra karnıma tekme yemiş gibi oldum.*	*Midemde bir batma hissi ve bir gerginlik vardı, çünkü sözünü ettiği belgede gerçekten iyi bir iş çıkardığımı düşünüyordum.*	*İşimi ne kadar sevdiğimi ve diğer insanların hayatında fark yaratacak bir şey yapabildiğim için ne kadar minnettar olduğumu hatırladım.*	*Karnımın çevresi gevşedi , omuzlarımı gevşetebildiğimi fark ettim. Patronuma, savunmaya geçmeden cevap verebildim.*
ÖRNEK (fiziksel) *Masamda çalışıyordum ve sırtım beni öldürüyordu ama daha iki saatim vardı, ayrılamazdım.*	*Öfke, sabırsızlık, bir an önce geçmesini dilemek. "Ben bu günü nasıl geçireceğim? Yapacak çok işim var!"*	*Sırtın küçük kısmında sıkışık bir bölge: gergin, yapışkan, çimdikler gibi. Elips şeklinde ve ortası yaklaşık 2 cm genişliğinde kenarlara doğru inceliyor. Dokusu granit gibi.*	*Bacaklarım ağrımıyor, aslında rahatlamış, hoş hissediyorum… oradaki sıcaklığı ve rahatlığı hissediyorum. Bu öğleden sonra bir arkadaşımla yaşadığım güzel etkileşimi hatırlıyorum …*	*Kendimi çok daha büyük hissettim; benim için sırtımdaki bu bölgeden çok daha fazlası vardı. Sırt ağrım geçmedi, ama bunun benim tamamım değil, sadece bir parçam olduğunu hissettim, yani o kadar da rahatsız edici değildi.*