© 2015-2026 Palouse Mindfulness

Gayriresmi Alıştırma Günlüğü – 7. Hafta

Durum neydi? Hangi süreci kullandınız? (Basit Farkındalık, Bilinçli Yeme, STOP, "Yönelme")	İşlemi yapmayı düşündüğünüzde size neler oluyordu? (beden, zihin, duygu)	İşlemi YAPARKEN ne fark ettiniz? (beden, zihin, duygu)	İşlemi yaptıktan SONRA ne fark ettiniz? (beden, zihin, duygu, eylem)	Ne öğrendiniz?
ÖRNEK *Garajı temizliyordum ve bu işin ne kadar uzun sürdüğü konusunda huzursuz olmaya başladım ve Basit Farkındalığı kullanmaya karar verdim.*	*Bu kadar uzun sürdüğü için hayal kırıklığına uğradım, sadece bitirmek için acele ettim ve "Bunu yapmaktan NEFRET EDİYORUM - yapacak çok işim var!" diye düşündüm.*	*Sadece üzerinde çalıştığım kısma dikkat etmeye başladım; Köşedeki alet yığınına, renklere, şekillere, testere sapını tutmanın nasıl hissettirdiğine.*	*Aslında süreci bir süre daha sürdürdüm. Çok daha sakindim, sadece O ANDA yaptığım işe odaklanmıştım.*	*Sinir bozucu olan şeyin, işin kendisi değil, yapmam gereken diğer şeyler hakkındaki düşüncelerim olduğu.*