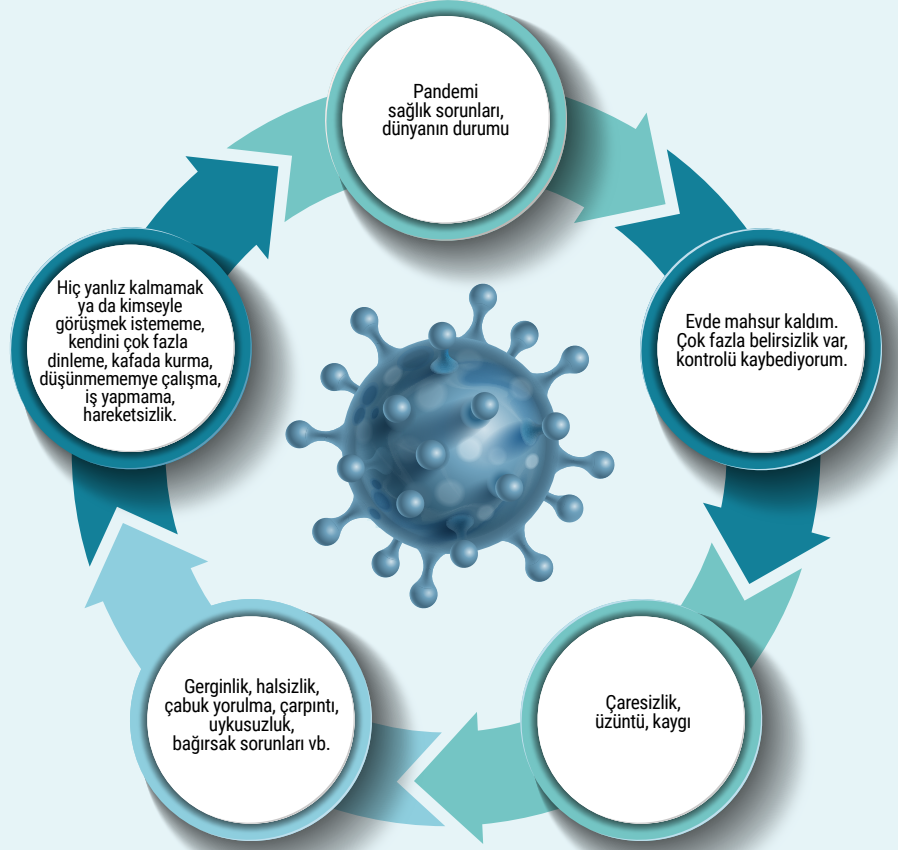


DURUM

DÜŞÜNCE

DUYGU

DAVRANIŞ



Düşünce:
"Çok fazla belirsizlik var."

Yerine

Alternatif Düşünce:

Dış dünyada olanlar benim kontrolümde değil ancak kendi davranışlarımı, konuşmalarımı, verdiğim kararları, içinde yaşadığım anı, düşüncelerime verdiğim tepkiyi kontrol edebilirim. Evde yeni düzen içerisinde plan yapabilirsem ve küçük rutinler (Spor yapmak, keyifli aktiviteler oluşturmak vb.) oluşturabilirsem evdeki alanı öngörülebilir kılabilirim.

Düşünce:
"Evde mahsur kaldım."

Yerine

Alternatif Düşünce:

Evim güvenli, bu süreç aile bağlarımı daha kuvvetlendirebilmek için bir fırsat olabilir. Evde kalarak kendimi, sevdiğilerimi ve diğer insanları korumuş oluyorum.

Belirsizliğe verilen cevaplarımız esnek olmadığında ve onu kontrol etme çabamıza güvenmediğimizde zorluklar ortaya çıkabilir. Belirsizliğin getirdiği sıkıntıdan ne kadar kaçınırsak, belirsiz durumları etkin bir şekilde ele alma yeteneğimizi o kadar az geliştirebiliriz. **Sıkıntıdan kaçınmaya odaklanmayı seçersek, kendimize olan güvenimizi artıran olumlu deneyimler yaşama ihtimalini engellemiş olabiliriz.**



Esnek insanlar hayal kırıklıkları üzerinde düşünmeye daha uygun olma, uygun duygusal desteğe erişme ve daha az kendi kendini eleştirme eğilimindedir.



“Sizi endişeye çekmeye çalışan düşünce hatalarına DİKKAT!

Örneğin “felaketleştirme” denilen bilişsel hata, zihinlerimizin yanlış gidebilecek her şeyi abartma eğiliminde olduğumuzu ifade eder. Bu insani eğilimi tanıdığımızda onu fark edebiliriz. Bunun sizin için ne anlama geldiğini düşünmenize izin verin. Düşünme ve duygulara izin verme süreci, belirsizlik hakkındaki endişeleri tetiklemekten farklıdır”.

Burada dikkat edilmesi gereken bir husus var;

Eğer zihninizde düşünceyi sürekli tekrarlıyorsanız, bedeninize çok fazla odaklanıyorsanız, bedensel duyularınız ile aşırı uğraş içindeyseniz dikkatinizi içeriden dışarıya yönlendirmek etkili olabilir.

	Odanın etrafına bakın ve görebileceğiniz 5 şeyi fark edin.
	Duyabileceğiniz 3 ya da 4 şeyi fark edin.
	Neye dokunduğunuzu, neyi tattığınızı ve kokladığınızı fark edin.

Zihnimiz hissetmekten çok düşünmeye daha yatkındır. Zihnimizde, bedenimizde ve çevremizde şu anda olup bitene meraklı, nezaketli bir tutumda dikkat ederek; değiştirmeye çalışmadan, yargılamadan, olduğu haliyle alalım. Çünkü değiştirmeye çalıştığımızda, yargıladığımızda gittiğimiz yer düşünce olabilir.

(<http://www.psiart.org/pen8/>, Psiart Etkinlik Notları, Şimdi ve Burada, Tüm Yönleriyle Mindfulness).

Duyguları ve düşünceleri hissetmemek veya onlara kulak vermeyerek yok saymak yerine olumlu da olsa olumsuz da olsa duyguların ve düşüncelerin bize bir mesaj verdiğini düşünerek bu mesajı almayı kabul edebiliriz. Düşüncelerimize ve duygularımıza bir kaşif ya da bir misafir gözüyle bakmak etkili olabilir.



Ne demiş Mevlana;

“İnsan kısmı bir misafirhane, her sabah yeni birisi gelir.

Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik
Aniden farkına varmak bir şeyin,

Hepsi beklenmedik misafir.

Hepsini karşılayıp eyle!”

Evini vahşetle süpürüp,
Bütün eşyalarını boşaltan

Bir kederler kalabalığı bile gelse

Her geleni alınının akıyla misafir et.

Olur ki yeni bir zevk getirmek için

Boşalttılar evini.

Karanlık düşünce, utanç ve garez;

Hepsini gülerek karşıla kapıda
ve buyur et içeri.

Minnettar ol her gelene,

Kim gelirse gelsin.

Çünkü bunların her birisi

Öte taraftan bir kılavuz olarak gönderildi.” ”

Zihni yumuşatmaktan ziyade bedeni yumuşatmak daha kolay gelebilir.

Peki bedeni yumuşatmak için neler yapabiliriz;



Nefes egzersizleri



Aşamalı kas gevşetme teknikleri



Egzersiz, spor