

Nasıl Mindful Olabilirim?

5-4-3-2-1 Çalışması

Zeynep Seda Uslu



Mindfulness Őimdiki an'a kasıtlı olarak dikkati y6nlendirmek ve bunu yargısızca yapmaktır..

Eęer onu eğitmezsek, zihnimiz geęmiŐin anılarında ve gelecek planlarında çok fazla takılı kalmaya meyilli bir otopilot modundadır.

Çevremizdeki ve kendi iç d6nyamızıdaki deneyimlere bilinçli olarak dikkati y6nelterek uygulamaya baŐlayabiliriz.

D6zenli uygulamalarla bir kas gibi zihnimizi geliŐtirerek beynimizin yapısını da zamanla d6n6Őt6rebiliriz. Buna n6roplastisite denmektedir.

Oryantasyon & Merkezlenme

Meditasyonlar uzun vadeli faydayı sağlamakta çok etkiliyken, günlük hayatın içine yerleştirilebilecek minik pratiklerle de mindful olabiliriz. Oryantasyon teknikleriyle sinir sistemimizi sakinleştirerek içinde bulunduğumuz ortama duyu organlarımız yoluyla adapte oluruz.

Bunlardan bir tanesi **5-4-3-2-1** alışmasıdır. Özellikle gün içinde kendimizi düşüncelerin ve duyguların rüzgarında savrulunca tekrar merkezimize dönmek ve sakin kafayla karar alabilmek için çok faydalı bir tekniktir.



5-4-3-2-1 Çalışması

Günlük hayatta daha sakin ve odaklanmış hissetmek için güçlü bir tekniktir. Bu yöntemle **çevremiz ve bedenimizle bağ kurarak zihnimizi şu ana getiririz**. Bu rehberde bu basit ama etkili tekniği nasıl uygulayacağınızı öğreneceksiniz.



Oturduğunuz yerde gözlerinizi kapatmadan çevrenize bakın ve gördüğünüz 5 nesneyi fark edin. Sonra ellerinizi hissettiğiniz 4 yüzeye dokunun. Bu süreci 3 ses, 2 koku ve 1 tat fark ederek tamamlayın. Düşüncelerinizin yavaşladığını ve zihninizin sakinleştiğini hissedeceksiniz.

Örneğin: Sabah kahvenizi içerken, çevrenizdeki detaylara dikkat edin: Fincanın sıcaklığı, kahvenin kokusu ve odadaki sesler gibi.

Bu tekniği sabah rutininize ekleyerek güne daha farkında bir başlangıç yapabilirsiniz. Sadece 2-3 dakikanızı ayırarak zihinsel dengeye kavuşabilirsiniz. Ayrıca gün içinde stresli anlarda veya yoğun bir günün sonunda sakinleşmek için uygulayabilirsiniz.

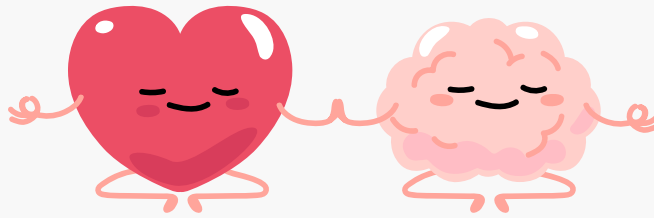
Tavsiyem henüz fırtına kopmadan ve sular sakinken pratiği bol bol tecrübe etmeniz olur. Sadece sakinleşmek için yapmak ve paraşüt etkisi beklemek çok doğru olmayacaktır. Düzenli uygulamayla hem zihinsel hem de duygusal olarak daha dengede hissedebilirsiniz.



Soru: Dikkatim sürekli dağılıyorsa bu teknik bana uygun mu?

Cevap: İnsan olma deneyimini fark etmeye hoşgeldiniz! Bu durumu her fark ettiğinizde zihninizi tekrar odak nesnesine yönlendirin ve bunu büyük bir nezaketle yapmayı deneyin.

Lütfen şimdi bir de pratiği size gönderilen ses kaydı eşliğinde yapın ve sonrasında deneyiminizi birkaç kelimeyle not almayı da seçebilirsiniz.



Daha fazla mindfulness rehberi için
www.zeynepseauslu.com adresini ziyaret edin
ve ücretsiz üye olun!