



Gündelik Sağlık ve Huzur için Mindfulness İpuçları



Copyright Mindfulness Hub



MİNDFULNESS NEDİR?

Zihnimiz çoğu zaman ya geçmişte, başımıza gelmiş olan şeyler üzerine düşünüp durur, ya da gelecektedir, sürekli planlar yapar ve acaba neler olacak diye endişeler üretir. Stres ve anksiyetenin temel nedeni bu kısır döngüsel zihinsel alışkanlıktır.

Mindfulness; stres, endişe, depresyon, fiziksel ağrı ve duygusal acıyı azaltmada kullanılan bilimsel bir yaklaşımdır. Hayatımızdaki zorluklarla nasıl bir ilişki kurduğumuzu bilinçli bir şekilde fark etmemizi sağlar ve bize her türlü stres içerikli konuyu daha sağlıklı ve etkin bir biçimde yönetebilme becerisi katar.

KİMLER MİNDFULNESS YAPABİLİR?

Kısaca hemen herkes mindfulness yapabilir. Çocuklar dahil! Ayrıca mindfulness ya da benzeri konularda geçmiş tecrübenizin olup olmasının da hiç bir önemi yoktur. Yönlendirmeleri takip ederek kolayca mindfulness yapabilirsiniz.

MİNDFULNESS NASIL YAPILIR?

Mindfulness çalışmaları, dikkatimizi nefes, düşünceler ve duygular gibi vücudumuzda ve zihnimizde olup bitene yöneltmeyi içeren basit dikkat egzersizlerinden oluşur.

Yürüme, yemek yeme, bulaşık yıkama gibi günlük hayatta sıkça tekrarladığımız aktivitelere mindfulness prensiplerini aktararak, onları bilinçli bir farkındalıkla uygulamak da mümkündür.



FAYDALI MİNDFULNESS İPUÇLARI



BEDENİNİ DİNLE!

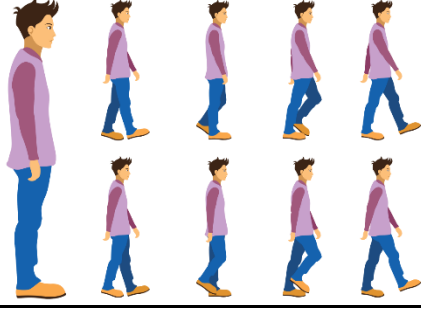
Bazen en çok ihmal ettiğimiz kişi kendimizdir. O nedenle her şeyden önce kendinize iyi bakın ve kendinize bunun için de müsaade edin! Bedeninizi dinlediğinizde onun her zaman ihtiyacı olan şeyi size bildirdiğini göreceksiniz. Belki biraz durmanız gerekiyor, ya da hareket etmeniz, belki yalnız kalmalısınız, ya da biriyle konuşmalısınız. İhtiyaçlarımız ana göre değişebilir. Siz de öyle! An içinde oluşan her şeyi kabul edin, sevgiyle karşılayın ve gerektiği gibi onurlandırın.



MİNDFUL NEFES ALMA

Beden anda yaşar. Zihin gibi geçmişte ya da gelecekte değildir. Bu nedenle şimdiki anla temas kurmanın ve bir sükunet duygusuyla buluşmanın en basit yolu nefesle temasa geçmektir.

- Rahatsız edilmeyeceğiniz bir yere gidin
- Yerde ya da sandalye üzerinde sırtınızı dik tutarak rahat bir şekilde oturun
- Gözlerinizi kapatın
- Ellerinizi göğsünüze ve karnınızın üstüne koyun
- Normal nefes almaya devam edin ve bedeninizin her nefesle yükselip alçalmasına odaklanın
- Bu şekilde birkaç dakika boyunca nefes alıp vermeye devam edin
- İhtiyaç duydukça bu egzersizi tekrarlayın



MINDFUL YÜRÜME

Mindful yürüme, dikkatinizi zihninizden alıp bedeninize vererek kaygıyı hafifletmeyi, zihninizi berraklaştırmayı, huzur ve dinginlik duygusunu artırmayı sağlayan harika bir yöntemdir.

- İki yanınızdan sarkan kollarınızı hissedin. Tercih ettiğiniz takdirde, sağ elinizi sol avcunuzun içine alıp göbeğinizin üstüne yerleştirebilir ya da ellerinizi arkada birleştirebilirsiniz.
- Dikkatinizi ayaklarınıza vererek her zaman yaptığınız gibi, ancak çok daha yavaş bir hızla, belli bir hat üzerinde ileri geri yürümeye başlayın.
- Yürürken düşüncelerinizi adımlarınızla senkronize ederek her harekete uygun şekilde 'yukarı', 'ileri', 'aşağı' diyebilirsiniz.
- Kasların hareketi, tabanlarınızın altındaki yerin sertliği gibi, yürümenin bedende yarattığı her türlü hissi fark edin.
- Eğer zihniniz odağını kaybedip düşünceler içinde kaybolursa, bunu fark ettiğiniz anda durun, dikkatinizi önce nefesinize sonra da ayaklarınıza yönlendirerek tekrardan ağır tempoda yürümeye başlayın.



MİNDFUL YEMEK YEME

Beş duyunuzu birden kullanacağınız hem ilginç hem de eğlenceli bir egzersiz!

- Kendinizi laboratuvarında hiç görmediği bir cismi inceleyen bir bilim insanı olarak farz edin. Yemeğinizi böyle bir merak duygusuyla inceleyin. Şekli, görüntüsü, biçimi nasıl? Hangi renkler mevcut?
- Daha sonra küçük lokmalar halinde ağır ağır yemeğinizi yerken, mutlaka çatal bıçağı tabağa geri bırakın. Yani yerken elleriniz boş olsun.
- Arada sırada gözlerinizi kapatarak bunun deneyiminize bir yenilik katıp katmadığını gözlemleyin. Tatları, doku ve kıvamları, yerken çıkan sesleri, kokuları fark edin.
- Ağız ve çene kaslarınız yeme eylemine nasıl katkıda bulunuyor? Düşünceleriniz ve duygularınız tüm bu etkileşime nasıl eşlik ediyor, yorumlar mı yapıyor, yoksa andan kopup başka yerlere mi gidiyor?
- Bir sonraki ana yetişmeye çalışmadan, tüm detayların ağır ağır ve sessiz bir şekilde zevkine varın.

Mindful yemek yiyerek aynı zamanda daha az yediğinizi ve daha kolay doydüğünüzü göreceksiniz. Bunu aileniz ve çocuklarınızla birlikte de yapabilirsiniz. Yemeği bitirdikten sonra bu deneyimin her biriniz için nasıl olduğunu, her zamanki yemek yeyişinizle arasında nasıl farklar olduğunu, yerken neler keşfettiğinizi birbirinizle paylaşabilirsiniz. Böylece bunu hem kendiniz, hem de aileniz için daha bilinçli ve ilginç bir yemek yeme aktivitesine dönüştürebilirsiniz.



S.T.O.P.

Strese girmemizin ana nedeni, sürekli meşgul olan zihnimizden uzaklaşmak için molalar vermeyişimizdir. Yaklaşık bir dakikalık kısa bir egzersiz olan S.T.O.P. sayesinde, şimdiki anla temas ederek zihnimizde boş bir alan yaratırız. Böylece tepkisel davranma riskimizi azaltarak gücümüzü, enerjimizi ve odağımızı tazelenmiş biçimde geri kazanma fırsatına sahip oluruz.

S = Stop

Dur ve elindeki tüm işleri bir süreliğine bir kenara bırak.

T = Take a breath (Nefes al)

Gözlerini kapat ve bedenini taptaze nefese aç. Birkaç farkındalıklı nefes alarak bunun bedenindeki etkilerini gözlemler; burun deliklerinden giren havayı hisset, nefesin göğüs kafesini ve karnını şişirip indirmesini fark et. Bu adımı birkaç dakika daha uzatmak istersen, yukarıdaki 'mindful nefes alma' egzersizini yapabilirsin.

O = Observe (Olanı Gözlemler)

Şu an ne deneyimliyorsun? Olanı yargılamadan, bir merak duygusuyla gözlemler.

Düşünceler: Düşüncelerini ve onlarla nasıl ilişki kurduğunu fark et. Unutma ki düşünceler sürekli değişmektedirler, o nedenle bir kalıcılıkları yoktur.

Duygular: Şu an ne hissediyorsun? Araştırmalar gösteriyor ki, zorlu duyguları kabul edip onları seslendirdiğimizde üzerimizdeki olumsuz etkileri de azalmaya başlar.

Beden: Bedeninde ağrı, karıncalanma, kaşınma ya da bunun gibi fiziksel duyumsamalar fark ediyor musun? Postürün nasıl? Uzaniyor musun yoksa oturuyor musun? Var olan tüm hislerin, dokunma, görme, işitme, koku ve tat alma duyularını da içine alacak şekilde farkına var.

P = Proceed (Devam et)

Gözlerini aç ve egzersize başlamadan önce yapmakta olduğun şeye devam et. Alternatif olarak, elindeki işe dönmeden önce bir fincan çay içmek ya da müzik dinlemek gibi rahatlatıcı bir eylemle devam etmeyi de seçebilirsin.



YÖNLENDİRMELİ SES KAYITLARI

Başlangıçta herkese tavsiyem yönlendirmeli ses kayıtlarını dinlemek olacaktır. Tek başımıza mindfulness yaptığımızda zihnimiz daha çabuk dağılır ve bunu fark etmemiz daha uzun sürer. Bu nedenle, bir mindfulness eğitmeni tarafından hazırlanan yönlendirmeli meditasyonları dinlemek hem çok daha kolay, hem de faydalarını hissetmek açısından daha hızlı ve etkili olacaktır.



HATIRLATICILAR

Mindfulness'in en zor yanı onu yapmayı hatırlamaktır! Bu sağlamanın en basit yollarından biri takviminize hatırlatıcı notlar koymak, bilgisayarınızda pop-up notları hazırlamak, ya da saatinizi kurmaktır. Bu basit ama etkili hatırlatıcıları kullandığınızda ne kadar işe yaradıklarını görünce şaşıracaksınız!

Bilgisayarında uzun saatler çalışanlar ise bu linke girip, sayfadaki mindfulness zillerini arzu ettikleri aralıklara ya da saatlere kurarak bilinçli farkındalık molaları verebilirler: <https://awakeningbell.org/>