

Mindfulness Egzersizleri Çalışma Kâğıdı

Kl. Psk. Büşra Bulut · Bursa Nilüfer · busrabulut.com

Bu kâğıt nasıl kullanılır: Beş egzersizin kısa yönergesi ve sekiz haftalık bir başlangıç düzeni var. Sonda takip çizelgesi bulunuyor; çıktı alıp elle doldurabilirsiniz. Amaç mükemmel uygulamak değil, düzenli uygulamaktır.

Başlamadan önce: Bu egzersizler rahatlama garantisi değildir ve amaçları rahatlatmak da değildir. Amaç, o an ne oluyorsa onu yargılamadan fark edebilmektir. Bazı oturumlar sakinleştirici, bazıları rahatsız edici gelir. İkisi de beklenen sonuçtur. Zihnin dağılması hata değil, egzersizin kendisidir.

1. Nefes demirlemesi · 3 ila 5 dakika

- Sırt dik, ayaklar yerde oturun. Gözleri kapatmak zorunlu değil.
- Nefesin en net hissedildiği yeri bulun: burun, göğüs ya da karın.
- Nefesi derinleştirmeye veya yavaşlatmaya **çalışmayın**. Sadece izleyin.
- Zihin kaydırdığında nereye gittiğini kısaca not edin ("planlama", "hatırlama") ve dikkati nefese geri getirin.

2. Beden taraması · 10 ila 20 dakika

- Uzanın ya da rahat oturun. Dikkati sol ayak parmaklarından başlatın.
- O bölgede ne varsa fark edin: basınç, sıcaklık, karıncalanma ya da hiçbir şey.
- "Hiçbir şey hissetmiyorum" da geçerli bir gözlemdir. Bir şey hissetmeye çalışmayın.
- Sırayla yukarı ilerleyin: ayak, baldır, diz, uyluk, kalça, karın, göğüs, sırt, eller, kollar, omuz, boyun, yüz, baş.
- Ağrılı bölgeye geldiğinizde düzeltmeye çalışmadan birkaç nefes orada kalın.

3. Üç adımlı nefes alanı · 3 dakika

- Genişleme:** Şu anda ne oluyor? Hangi düşünce, hangi duygu, bedende hangi duyum? Değiştirmeden isimlendirin.
- Daralma:** Dikkati yalnızca nefese toplayın.
- Yeniden genişleme:** Dikkati nefesten tüm bedene, sonra bulunduğunuz odaya yayın.

Özellikle tepki vermeden hemen önceki anda işe yarar: tartışmanın ortasında, zor bir e-postadan sonra, sınavdan önce.

4. Günlük bir işi farkındalıkla yapmak

- Zaten yaptığınız tek bir işi seçin: bulaşık, diş fırçalama, kahve, eve yürüyüş.
- O iş boyunca dikkati duyulara verin: sıcaklık, koku, ses, ellerin hareketi.
- Tek kural: o iş sırasında telefona bakmamak.

5. Zor duyguya yer açmak

- Zorlayan duyguyu fark edin ve adını koyun: kaygı, öfke, utanç, hüzn.
- Bedende nerede olduğunu bulun: göğüste sıkışma, boğazda düğüm, midede ağırlık.
- O bölgeye nefes verin. Duyguyu itmeye ya da çözmeye çalışmayın.
- Kendinize şunu söyleyin: bu duygu şu anda burada ve geçici, ona karşı savaşmak zorunda değilim.

Sekiz haftalık başlangıç düzeni

Hafta	Uygulama	Süre
1 ve 2	Nefes demirlemesi	Günde 5 dakika
3 ve 4	Nefes demirlemesi ve günlük bir iş	Günde 5 dakika artı bir iş
5 ve 6	Beden taraması	Günde 10 ila 15 dakika
7 ve 8	Üç adımlı nefes alanı, günde iki kez	Günde 2 kez 3 dakika

Bu düzen bir MBSR programı değildir. MBSR sekiz haftalık, haftalık grup oturumları ve bir sessizlik günü içeren yapılandırılmış bir protokoldür ve eğitimli bir eğitmen tarafından yürütülür.

Takip çizelgesi

Her gün uyguladıysanız işaretleyin. Not sütununa tek kelime yeter: "dağınık", "sakin", "zor", "uykulu".

Gün	Süre	Yaptım	Not
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Kimler için dikkatli olunmalı: Travma öyküsü olan kişilerde, özellikle beden taraması gibi bedene dikkat yönelten uygulamalarda yoğun bedensel tepkiler ya da bastırılmış anılar açığa çıkabilir. Akut psikotik dönemde veya ağır disosiyatif yaşantıların olduğu durumlarda kendi başına uygulama önerilmez. Bu gruptaysanız uygulamaya bir uzman eşliğinde başlamak daha güvenlidir.

Bu kâğıt bir terapi sürecinin yerine geçmez. Süregelen kaygı bozukluğu, depresyon ya da tekrar eden ilişki örüntüleri söz konusuysa egzersizler bir sürecin içinde araç olarak yer alır, tek başına çözüm değildir.

Kl. Psk. Büşra Bulut · Bursa Nilüfer · busrabulut.com

Kaynaklar: Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. Delacorte Press. · Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (2nd ed.). Guilford Press.