

ÂNİ YAKALAMANIN BASİT YOLLARI

10 Nefes Alın

Bu kendinize odaklanmanız ve çevrenizle temas etmeniz için düzenlenmiş basit bir alıştırmadır. Gün boyunca, özellikle kendinizi düşünce ve duygularınıza kapılırken bulduğunuz zaman uygulayın.

- 1) 10 defa yavaş ve derin bir biçimde nefes alın. Ciğerleriniz tamamen boşalana kadar mümkün olduğunca yavaşça nefes almaya odaklanın ve sonra bırakın ciğerleriniz tekrar kendi kendine dolsun
- 2) Ciğerlerinizin boşalma hissini farkına varın. Tekrar doluşuna dikkat edin. Göğüs kafesinizin yükselip alçalmasına odaklanın.
- 3) Düşüncelerinizin sanki sokakta ilerleyen arabalar gibi gelip gitmesine müsaade edişinizi izleyin.
- 4) Farkındalığınızı artırın: aynı anda nefes alışverişinize ve bedeninize odaklanın. Sonra odanın etrafına bakın, görebildiklerinize, duyabildiklerinize, koklayabildiklerinize, dokunabildiklerinize ve hissettiklerinize odaklanın.

Demir Atmak

Bu egzersiz de kendinize odaklanmanız ve etrafınızdaki dünyayla temas kurabilmeniz için kullanabileceğiniz başka bir yöntemdir. Gün boyunca ve özellikle kendinizi düşünce ve duygularınıza kapılırken bulduğunuz zamanlarda uygulayın.

- 1) Ayaklarınızı yere sabitleyin
- 2) Ayak tabanlarınızı aşağıya bastırarak, dayanağınız olan altınızdaki zemine odaklanın.
- 3) Ayaklarınızı aşağı ittikçe bacaklarındaki kas gerilmelerine dikkat edin.
- 4) Tüm bedeninize ve başınızdaki, omurganıza bacaklarındaki ayaklarınıza doğru akan yerçekiminin hissine odaklanın.
- 5) Şimdi etrafınıza bakın, çevrenizde duyabildiğiniz ve görebildiğiniz şeylere odaklanın. Olduğunuz yerin ve yaptığınız işin farkına varın.

5 Şeyi Fark Etmek

Bu da kendinize odaklanmanız ve çevrenizle daha sıkı bir bağ kurmanız için bir başka kolay egzersiz. Gün boyunca ve özellikle kendinizi düşünce ve duygularınıza kapılırken bulduğunuzda uygulayın.

- 1) Bir anlığına durun
- 2) Çevrenize bakın ve görebildiğiniz beş şeye odaklanın
- 3) Dikkatlice dinleyin ve duyabildiğiniz beş sese odaklanın
- 4) Vücudunuzun temasıyla hissettiğiniz beş şeye odaklanın (örneğin bileğinizdeki saat, vücudunuza temas eden pantolonunuz, yüzünüzde hissettiğiniz hava, zemindeki ayaklarınız, sandalyenin üzerindeki sırtınız)
- 5) Son olarak yukarıdaki her şeyi aynı anda yapın