KENDİNDE NEFES EGZERSİZİ FORMU

Kendinde nefes alıp verme uygulamaları size bazı becerileri geliştirmeyi sağlar: yaptığınız işe odaklanma ve onunla meşgul olma becerisi; düşüncelere kapılmadan, onların geçip gitmesine izin verme becerisi; dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde tekrar odaklanma becerisi ve kontrol etmeye çalışmadan hislerinizi oldukları gibi bırakma becerisi. Gün içinde beş dakikalık pratik bile zaman içinde bir fark meydana getirebilir. Hatta günde iki kez 10 dakika ya da günde bir kez 20 dakika daha iyidir.

Kendinde Nefes Egzersizi

Tarih/gün/zaman Egzersizim ne kadar sürdü (dakika olarak)	Ortaya çıkan zorlu düşünce ve duygular	CD/ses kaydı kullandım evet/hayır	Kazançlar ve/veya güçlükler