

GÜNDELİK HAYATTA KENDİNDELİK UYGULAMASI

1) Sabah Rutininizde Kendinelik

Günlük sabah rutininizin bir parçasını oluşturan bir uğraş seçin; dişlerinizi fırçalamak, traş olmak, yatak düzeltmek, ya da duş almak gibi. Bunu yaparken tamamen yaptığınız işe odaklanın, fiziksel hareketler, tat almak, dokunmak, koklamak, görmek, işitmek ve dahası. Merak ve açıklıkla ne olduğuna dikkat edin. Örneğin, duştaiken, su musluktan fışkırdıkça, vücudunuza çarptıkça ve çağıldayıp aktıkça onun sesine odaklanın. Saçlarınızdan, omuzlarınızdan ve bacaklarınızdan akan suyun hissine ve sıcaklığına dikkat edin. Sabunun ve şampuanın kokusunun, onların teninizdeki hissini farkına varın. Duvarların ya da duş perdesinin üzerindeki su damlacıklarının görüntüsüne, vücudunuzdan aşağı akıp, buharı yukarı yükselen suya odaklanın. Yıkadıkça, ovdukça ya da şampuanlandıkça kollarınızın hareketlerini fark edin.

Düşünceler ortaya çıktığında onları farkedin ve bırakın yoldaki arabalar gibi gelip geçsinler. Tabi ki tekrar ve tekrar düşüncelerinize kapılacaksınız. Bunun olduğunu fark ettiğinizde, onları sakince farkedin, dikkatinizi dağıtan düşünceyi zihninizde not alın ve dikkatinizi tekrar duşa verin.

2. Ev İşlerinde Kendinelik

Günlük hayatta yapmak zorunda olduğunuz sıradan bir uğraş seçin; ütü yapmak, bulaşık yıkamak, yerleri süpürmek gibi. Mesela, kıyafetleri ütülerken, giysinin rengine ve şekline dikkat edin, kırışıklıkların oluşturduğu desenlere ve kırışıklıklar kayboldukça oluşan yeni desenlere, buharın tıslamasına, ütü masasının gıcirtısına, malzemenin üzerinde hareket eden ütünün zayıf sesine dikkat edin. Ellerinizi ütüyü sıkıca tutuşunun, omuzlarınızın ve kollarınızın hareketinin farkına varın.

Sıkıldığınızı veya tuhaf bir şey yaptığınızı düşünüyorsanız , sadece bu içsel yaşantılarınızı farkedin ve dikkatinizi tekrar elinizdeki işe verin. Düşünceler ortaya çıktığında onları farkedin, onları orada bırakın ve dikkatinizi ne yapıyorsanız tekrar ona verin. Tekrar ve tekrar, dikkatiniz dağılacaktır. Bunun olmaya başladığını fark eder etmez, sakince bunu onaylayın, dikkatinizi neyin dağıttığını zihnimize not edin ve dikkatinizi mevcut uğraşınıza geri verin.

3. Keyif Verici Aktivitelerde Kendinelik

Yapmaktan hoşlandığınız bir uğraş seçin; örneğin sevdiğinize sarılmak, öğle yemeği yemek, kedinizi okşamak, köpeğinizle oynamak, parkta yürümek, müzik dinlemek, yatıştırıcı sıcak bir duş almak ve nicesi. Bu aktiviteyi farkındalıkla yapın: beş duyunuzun tümünü kullanarak ve her anın tadını çıkararak tamamen onunla meşgul olun. Ancak dikkatiniz dağıldığı zaman bunu fark eder etmez, dağıtan şeyi zihnimize not edin ve tekrar ne yapıyorsanız onunla meşgul olmaya devam edin.