

Bir-Bir-Bir ... Aklımızda Belirenleri Gözlemele Mindfulness-Bilinçli Farkındalık Çalışması Yönergesi

(Uyarlayarak hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno_BDT kursu-2014+)

Bu bir mindfulness-bilinçli farkındalık çalışmasıdır. Kişinin dikkatini 'şu an'a' odaklama, şu an'dan uzaklaştığını farketme ve tekrar şu an'a dönme becerisini geliştirmesi hedeflenmektedir. Birey şu an'da olmakta olanları, gördüklerini, duyduklarını, düşündüklerini, duygularını vb.. dışarıdan bir gözlemci gibi sürekli ve bunlara takılmadan izlediğinde şu ana odaklanabilmektedir. Tersine, örneğin aklına gelen bir düşünceye takılıp, bu düşünce ile bağlantılı şeyleri aklına getirdiğinde şu an'dan uzaklaşmaktadır. Bu çalışma ile, birey, hayatında herhangi bir şey değişmesede, hayatındaki olaylar ile ilgili düşüncelere ne kadar az takılı kalırsa, bu olayların kendisini duygusal olarak o kadar az etkileyeceğini farkedecektir.

Danışana yukarıdaki açıklamaları da ekleyerek herhangi bir anda herkesin aklından pek çok şeyin geliştiğini ve bu seansta aklına gelenleri gözlemele çalışması yapacağımızı söyleyin. Dikkatini odaklamak, dağıldığını farketmek ve tekrar toplamak için zihninde canlandırdığı '1' sayısının kullanılacağını söyleyin. Danışandan rahat ancak sırtı dik olacak bir şekilde oturmasını isteyin. İlk olarak, bir miktar relaksasyon oluşturun; örneğin, önce bacak, sonra gövde ve kol, en son da yüz kaslarını gevşetmesini isteyin.

Daha sonra aklında bir '1' sayısı canlandırmasını isteyin. Aklında canlandırdığı 1 sayısının şeklini, rengini, nerede canlandırdığını vb.. sorarak oluşturduğu imajın kuvvetlendirin..Bu imajın odaklanmasını ve sürekli olarak içinden (veya sesli) 'bir..bir..bir..' diyerek odaklanmasını sürdürmesini isteyin. Arada aklına 'bir' dışında birşeylerin gelmesinin son derece doğal olduğunu; başka birşey aklına geldiğinde, aklına gelenlerin tümünü size söylemesini ve tekrar '1' imajın sayısına dönmesini isteyin; söylediği şeyleri aşağıdaki çizelgeye not edin.

Danışan ne yapacağını anlayana ve aklına gelenleri gözlemeyi öğrenene kadar ufak sorular sorun; Örneğin, 'şu anda aklınızdan 1 dışında birşey geçiyormu?' 'bu aklınıza geldikten sonra tekrar 1 görüntüsüne-düşüncesine döndünüz mü?' vb.. Düşüncelerini, algılarını gözlemlediğini ve tekrar 1 görüntüsüne dönmeye alıştığını gördüğünüzde sessiz kalıp, söylediklerini 3-5 dk. not edin ve çalışmayı bitirin.

Çalışmayla ilgili ne düşündüğünü öğrendikten sonra yazdığımız notlara gidin aklına gelenlerle ne yaptığı üzerinde konuşun; ne yaptığını not edin.

Aklınızda beliren düşünce;

- a) Geldi ve gitti; takılmadım
- b) Gelen düşünceye takıldım ve üzerine düşünmeye devam ettim; yargıda bulundum (beceremiyorum vb.); durdurmaya çalıştım (bunları aklına getirme...vb)

Örnek Form:




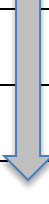


Bir	Bir'lere odaklanmamın kesildiğinde aklınızda birden beliren algı, düşünce, duygu vb..	Ne yaptım a/b
↓	Kızımı akşam alacağım aklıma geldi..nasıl yetişirim diye düşündüğüm farkettim; içimden hiçbirşeyi planlayamıyorum diye kendime kızdım	b
	Hafif bir çarpıntı hissettim ve panik atakımı geçireceğim diye korktum.. sonra aklına getirme bunu yoksa kendine atak geçirteceksin diye kendimi durdurdum ve masanızdaki bardağa odaklandım; kaygılandım ama ...	b
Bir	Arkanızdaki tabloya odaklandım Bacaklarınızı salladığınızı farkettim Hafif çarpıntı hissettim Kızımı alacağım aklıma geldi	Hepsi a, geliyorlar ve geçiyorlar

Bir-Bir-Bir ... Aklımızda Belirenleri Gözleme
Mindfulness-Bilinçli Farkındalık Çalışması Formu

(Uyarlayarak hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno_BDT kursu-2014+)

Aklımda beliren düşünce;

- a) Geldi ve gitti; takılmadım
- b) Gelen düşünceye takıldım ve üzerine düşünmeye devam ettim; yargıda bulundum (beceremiyorum vb.); durdurmaya çalıştım (bunları aklına getirme...vb)




Bir	Bir'lere odaklanmamın kesildiğinde aklımda birden beliren algı, düşünce, duygu vb..	Ne yaptım a/b
		
		
		
		
		
		

Bir-Bir-Bir ... Aklımızda Belirenleri Gözleme
Mindfulness-Bilinçli Farkındalık Çalışması Formu

(Uyarlayarak hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, M+ Psikoterapi, Hipno_BDT kursu-2014+)

Aklımda beliren düşünce;

- a) Geldi ve gitti; takılmadım
- b) Gelen düşünceye takıldım ve üzerine düşünmeye devam ettim; yargıda bulundum (beceremiyorum vb.); durdurmaya çalıştım (bunları aklına getirme...vb)

Bir	Bir'lere odaklanmamın kesildiğinde aklımda birden beliren algı, düşünce, duygu vb..	Ne yaptım a/b
		
Bir		
		
Bir		
		
Bir		
