

SEANSLAR ARASI PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÇALIŞMASI

1 Aylık Kişisel Uygulama Rehberi

Uzman Psikolojik Danışman İbrahim Efe Gök

Bu Çalışmanın Amacı

Önümüzdeki bir ay boyunca amacımız zorlayıcı duygu ve düşünceleri tamamen ortadan kaldırmak değil.

Bazen kendimizi istemediğimiz bir ortamın içinde bulabiliriz. Bulduğumuz yerden memnun olmayabilir, yalnız hissedebilir veya hayatımızın olmasını istediğimiz yerden oldukça uzakta olduğunu düşünebiliriz.

Her koşulu hemen değiştiremeyebiliriz. Ancak koşullar istediğimiz gibi değilken bile **nasıl bir insan olmak istediğimizle ve hayatımızda neyin önemli olduğuyla bağlantı kurabiliriz.**

Bu çalışma boyunca kendine şu soruyu hatırlat:

“Şu anda hissettiklerimi değiştirmek zorunda olmadan, benim için önemli olan yaşama doğru nasıl küçük bir adım atabilirim?”

Bu bir performans görevi değildir. Her bölümü eksiksiz doldurmak zorunda değilsin. Amacımız bir ay boyunca kendini biraz daha yakından gözlemlemek ve senin için önemli olan yönlere doğru küçük adımlar atmayı denemek.

1. HAFTA

Bulunduğum Yer ve Gitmek İstediğim Yön

Bazen zihnimiz sürekli olarak bulunduğumuz koşullarla nasıl olması gerektiğini düşündüğümüz hayat arasındaki farkı gösterir.

“Burada olmak istemiyorum.”

“Hayatım böyle olmamalıydı.”

“Başka bir yerde olsaydım daha mutlu olurdum.”

“Kimsem yok.”

Bu düşünceler ortaya çıktığında onlarla savaşmak yerine önce onları fark etmeyi deneyelim.

Şu An Neredeyim?

Şu anda hayatımda beni en fazla zorlayan şeyler:

.....
.....

Bulduğum ortamla ilgili değiştirmek istediğim şeyler:

.....
.....

Bunlardan şu anda **kontrol edebildiğim** şeyler:

.....
.....

Şu anda **kontrol edemediğim veya hemen değiştiremeyeceğim** şeyler:

.....
.....

Peki Nasıl Biri Olmak İstiyorum?

Koşullar istediğim gibi olmasa bile...

İlişkilerimde nasıl biri olmak istiyorum?

.....

Kendime karşı nasıl biri olmak istiyorum?

.....

Hayatımı nasıl yaşayan biri olmak istiyorum?

.....

İnsanlarla ilişkilerimde hangi özelliklerimin daha fazla görünmesini isterim?

.....

Bu Haftanın Küçük Adımı

Bu hafta hayatımı tamamen değiştirmeye çalışmayacağım.

Sadece benim için önemli olan bir yöne doğru **küçük bir adım** seçeceğim.

Benim için önemli olan:

.....

Bu doğrultuda atacağım küçük adım:

.....

2. HAFTA

Zor Duygulara Yer Açmak

Yalnızlık, sıkışmışlık, özlem, huzursuzluk veya memnuniyetsizlik ortaya çıktığında zihnimiz çoğu zaman hemen bunlardan kurtulmaya çalışır.

Bu hafta farklı bir şey deneyeceğiz:

Duyguyu ortadan kaldırmak yerine onun orada olmasına kısa süreliğine izin vereceğiz.

5 Dakikalık “Duyguya Yer Açma” Uygulaması

Sessizce oturabileceğin bir yer seç.

Ayaklarının yere temasını fark et.

Nefesini değiştirmeden birkaç nefes boyunca yalnızca nefes alışverişini gözlemle.

Şimdi kendine sor:

“Şu anda içimde ne var?”

Duyguna bir isim vermeyi dene.

“Yalnızlık var.”

“Üzüntü var.”

“Sıkışmışlık var.”

“Özlem var.”

“Huzursuzluk var.”

Ardından bu duygunun bedenindeki karşılığını fark et.

Göğsünde mi?

Boğazında mı?

Karnında mı?

Omuzlarında mı?

Duyguyu uzaklaştırmaya çalışmadan birkaç dakika onun bedenindeki varlığını gözlemle.

Son olarak kendine řunu sor:

“Bu duygu benimle birlikteyken bugün benim için önemli olan neye doğru hareket edebilirim?”

Uygulama Sonrası

Bugün fark ettiğim duygu:

.....

Bedenimde en çok hissettiğim yer:

.....

Zihnimin bana söylediği:

.....

Bu duygudan kurtulmaya çalışmak yerine ona biraz alan açtığımda fark ettiğim:

.....

Duygum benimle birlikteyken yaptığım küçük şey:

.....

3. HAFTA

Değer Pusulam

Değerler ulaşacağımız bir varış noktası değildir.

Değerler **nasıl yaşamak istediğimizi gösteren yönlerdir.**

Örneğin:

“Arkadaş edinmek” bir hedef olabilir.

Ancak;

“İlişkilerimde ilgili, samimi, açık ve bağlantı kurmaya istekli biri olmak” bir değer yönüdür.

Çünkü başka insanların bizimle arkadaş olup olmayacağını tamamen kontrol edemeyiz. Fakat ilişkilerimizde nasıl davranacağımız konusunda seçimler yapabiliriz.

Benim Pusulam

ARKADAŞLIK / SOSYAL İLİŞKİLER

Nasıl biri olmak istiyorum?

.....

Bu değeri şu anda ne kadar yaşayabiliyorum? / 10

Bu hafta küçük adımım:

.....

AİLE / YAKIN İLİŞKİLER

Nasıl biri olmak istiyorum?

.....

Bu değeri şu anda ne kadar yaşayabiliyorum? / 10

Bu hafta küçük adımım:

.....

İŞ / EĞİTİM / ÜRETKENLİK

Nasıl biri olmak istiyorum?

.....

Bu değeri şu anda ne kadar yaşayabiliyorum? / 10

Bu hafta küçük adımım:

.....

KENDİMLE İLİŞKİM

Kendime nasıl davranan biri olmak istiyorum?

.....

Bu değeri şu anda ne kadar yaşayabiliyorum? / 10

Bu hafta küçük adımım:

.....

KİŞİSEL GELİŞİM / YAŞAM

Hayatımda neyin daha fazla olmasını istiyorum?

.....

Bu değeri şu anda ne kadar yaşayabiliyorum? / 10

Bu hafta küçük adımım:

.....

4. HAFTA

Küçük Ama Değerli Adımlar

Büyük değişimler her zaman büyük adımlarla başlamaz.

Bu hafta özellikle **sonuca değil, attığın adıma** dikkat etmeni istiyorum.

Bir arkadaşına mesaj atabilirsin ve istediğin karşılığı alamayabilirsin.

Bir etkinliğe katılabilirsin ve kendini hâlâ yalnız hissedebilirsin.

Yeni bir şey deneyebilirsin ve zihnin sana:

“Boşuna uğraşıyorsun.”

diyebilir.

Bunların hiçbirisi attığın adımı değersiz yapmaz.

Önemli soru şudur:

“Sonuç istediğim gibi olmasa bile bugün olmak istediğim kişiye doğru hareket ettim mi?”

Değer Anı Kaydı

Bu bölümü hafta içerisinde birkaç kez kullanabilirsin.

Bugün yaşadığım zorlayıcı durum:

.....

Zihnimin bana söylediği:

.....

Ortaya çıkan duygu:

.....

Bu duygudan kaçmak için yapmak istediğim şey:

.....

Aslında benim için önemli olan:

.....

Değerim doğrultusunda yaptığım küçük davranış:

.....

Bugün olmak istediğim kişiye doğru bir adım attım mı?

Evet / Kısmen / Hayır

AY SONU

Bir Aylık Yolculuğuma Bakıyorum

Bir ayın sonunda amaç “Artık yalnız hissetmiyorum.” veya “Artık olumsuz düşüncelerim yok.” diyebilmek değildir.

Biraz geriye çekilip neler olduğunu gözlemleyelim.

Bu ay kendimle ilgili fark ettiğim en önemli şey:

.....

.....

En çok zorlandığım duygu:

.....

Zihnimin bana en sık söylediği cümle:

.....

Buna rağmen yaptığım ve kendim için önemli bulduğum şey:

.....

.....

Bu ay kendimi hayatın içinde daha fazla hissettiğim bir an:

.....

.....

Yalnızlıkla ilgili fark ettiğim:

.....

.....

Kontrolüm dışında olduğunu daha fazla fark ettiğim şey:

.....

Kontrolümde olduğunu fark ettiğim şey:

.....

Önümüzdeki ay hayatımda biraz daha fazla yer vermek istediğim değer:

.....

Bunun için atmak istediğim ilk küçük adım:

.....

Yanında Götür

Önümüzdeki günlerde zorlandığında kendine şu üç soruyu sor:

1. Şu anda içimde ne oluyor?

Duygumu ve düşüncelerimi değiştirmeden önce onları fark edebilir miyim?

2. Benim için şu anda ne önemli?

Bu durumda nasıl biri olmak istiyorum?

3. Küçük de olsa ne yapabilirim?

Bugün değer verdiğim yöne doğru atabileceğim en küçük adım nedir?

Bulunduğun yeri her zaman seçemeyebilirsin.

Fakat bulunduğun yerde hangi yöne doğru yürüyeceğini seçebilirsin.

Uzman Psikolojik Danışman İbrahim Efe Gök

Bu çalışma psikolojik danışma sürecini desteklemek amacıyla hazırlanmıştır