

STRESİMİ NASIL YÖNETEBİLİRİM?

BİR ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM YOLCULUĞU



Ayça Erinç Yıldırım



STRESİMİ NASIL YÖNETEBİLİRİM?

BİR ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM YOLCULUĞU

Ayça Erinç Yıldırım

2024



G A T E

Stresimi Nasıl Yönetebilirim?
Bir Zihinsel Dönüşüm Yolculuğu
Ayça Erinç Yıldırım

ISBN: 978-625-94939-2-3

Yayınevi: GATE Yayınları Ltd. Şti.
Yayınevi Yayıncı Sertifika No: 41576
Matbaa: İMAK Ofset Basım Yayın A.Ş.
Matbaa Sertifika No: 71320
Basım Yılı: 2024/Kasım
Kapak Tasarımı ve Çizimler: Canseli Koral
Sayfa Düzeni: Fatma Akçay

Bu kitap 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu kapsamında telif hakkına sahiptir. Hiçbir içerik ve görsel izin almaksızın kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz. Her hakkı saklıdır ve Ayça Erinç Yıldırım'a aittir.

“Bu kitabı ergenliğinin zorlu yollarında birlikte yürüdüğümüz ve büyüdüğümüz Derinime ve tüm gençlere ithaf ediyorum.

Yaşamlarının bu benzersiz döneminde onlara rehber olması dileğiyle...”



Ayça Erinç Yıldırım

1998 yılında Hacettepe Üniversitesi Tarih Bölümünden mezun oldum. Yüksek lisansımı Çukurova Üniversitesi Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalında, doktoramı ODTÜ Tarih Bölümünde tamamladım. Yaşamımdaki en büyük motivasyonlarımdan biri, ilgimi çeken konulara dair derin bir araştırma ve öğrendiklerimi paylaşma arzusu oldu. 21 yıl boyunca akademik hayatımda sürdürdüğüm öğrencilik ve öğretmenlik işlerimi, 2015 yılından sonra yoga ve farkındalık (mindfulness) alanlarına taşıdım. Bu yıllarda katılmaya başladığım vipassana inzivaları hayatımda önemli dönüm noktaları oldu. Farkındalık meditasyonunun kendimi keşfe ve dönüştürmeye dair güçlü etkisi ile bu alanda derinleşmeye yöneldim. Alanlarının önde gelen uzmanlarından çeşitli eğitimler aldım.

Çeşitli yaş gruplarıyla bedensel ve farkındalık temelli çalışmalar yapıyorum. Özel olarak ilgi duyduğum kesim ise gençler. Ergenlik denilen, yaşamlarının erginleşme ve bağımsız bir birey olma süreçlerinde onlara eşlik etmeyi seviyorum. Farkındalık alanında LÖSEV, İzmir Ekonomi Üniversitesi, BBOM Meraklı Kedi İlkokulu ve Türkiye Zeka Vakfı gibi çeşitli eğitim kurumlarında eğitimler ve atölyeler düzenledim. Farkındalık çalışmalarının gençler ve yetişkinler üzerindeki bedensel ve zihinsel etkileri merak ettiğim başlıca konular arasında. Yoga ile meditasyonu buluşturan çalışmalar yapmaktan keyif alıyorum. Yoga yaparken beden ve zihnimize odaklanmayı, buralarda olan biteni fark etmeyi önemsiyorum.



www.aycaerinc.com



[erincayca](https://www.instagram.com/erincayca)



[Ayça Erinç Yıldırım](https://www.youtube.com/AycaErincYildirim)

Kitapla ilgili görüş ve önerilerinizi bilgi@aycaerinc.com e-posta adresine gönderebilirsiniz.

Bu Programa Katılan Gençler Ne Diyor?

"Bu çalışmaya başlarken stresin yarattığı fiziksel ve mental yorgunluğu, gerginliği azaltmayı istiyordum. Yaptığımız farkındalık çalışmaları ve yoga sayesinde hem ani stres anlarında düşüncelerimi kontrol etmeyi hem de uzun vadede yorgunluğa neden olan gerginlik ile başa çıkmayı öğrendim."

(17 yaş)

"Bu programa başlarken amacım duygularımı kontrol etmek ve önemli kararlar alırken sakinleşerek karar almayı öğrenmekti. Bunu gerçekten öğrendim ve uygulamaya başladım. Başka bir amacım da stresli işlerde -sınav gibi- sakinleşmeyi ve odaklanmayı öğrenmekti. Ve bunu LGS' de (liselere giriş sınavı) uyguladım. Derslerde yaptığımız uygulamalar eğlenceliydi ve bunları yaparken kendimi Jedi eğitimi alıyormuş gibi hissettim."

(14 yaş)

"Bu yıl yeni bir kursa başladım adı farkındalık. Aslında adından da anlaşılacağı üzere belli durumlarda dikkati, düşünceyi hatta duyguları bile anlamlandırmamıza ve farkındalığımızı duruma değil de içimize çekmemize yardımcı oluyor. Şahsen benim için çok yararlı oldu özellikle şu sınav stresi ile başa etmeme yardımcı oluyor. Bazen duygular hakkında çalışıyoruz. Beni o kadar rahatlatıyor ki; olaya değil de, benim hissettiklerime dönünce olaya farkındalıkla tekrar yaklaşınca bakış açım fazlaca değişiyor."

(14 yaş)

"17 yıldır hiç böyle bir şey yapmadım. Hüzün, rahatlık, huzur, sakinlik ve derinlik hislerini yaşadım. Bedenimizi uyandırmayı ilk defa duydum ve vücuduma iyi geldi. İlk defa ağrılarımı gördüm. Stresimi nasıl yöneteceğimi anladım."

(17 yaş)

"Program boyunca insanların bedeninin ardında farklı bir kişiliğinin daha olduğunu fark ettim. Benim yaşadıklarım bana fazla geliyor olabilir, ama bir başkası benim yaşadıklarımın çok daha ağır ya da hafifini yaşamış olabilir. Kimsenin yaşadıklarını yargılamamak, küçümsememek gerekir."

(18 yaş)

"İlk olarak burada çok samimi ve kendini anlatmak için sıcak ve iyi bir ortam var. Ayrıca burada sınıf gibi zorlama bir ortam yok. Burada duygu, düşünce, nefes ve benzeri şeylere odaklanıyoruz. Benim en çok sevdiğim aktiviteler farkındalıkla yürüme ve yeme farkındalığı. O kadar rahatlıyorum ki.. "

(11 yaş)

"Farkındalıkla daha önce görmediğim ve dikkat etmediğim şeyleri gördüm. İçimdeki bastırılmış duyguları fark ettim. Etrafı daha iyi algılama ve inceleme gibi bir süper gücüm oldu. Karşıdaki insanın nasıl hissettiğini, bir saniye sonra ne yapacağını bilir oldum. Bu sayede çok sayıda kavga ve tartışmadan kurtuldum ve karşıdakini daha iyi anladım. Her yerimin ağrıdığını, ama günün stresli temposuyla bunu bastırdığımı ve acıya alıştığımı fark ettim. Etrafa ve hayata daha geniş ve dikkatli bakmaya başladım. "

(14 yaş)

"İlk başlarda biraz tuhaf ve garip hissettim. Bu tür aktivitelere katılmamıştım daha önce. 8 aylık eğitimimiz müfredatında ruhen ve bedenen yüklenen sınav yorgunluğu yanında; egzersiz, zihin pratiği, düşüncelemimizi rahatça paylaşabileceğimiz bu aktivite yeniydi ve mental yorgunluğumuzu attı."

(18 yaş)

İÇİNDEKİLER

Giriş

Merhaba!	9
Uygulamaları düzenli yapmanın önemi	11
Farkındalık: Dikkatini şimdiki zamana getirmek	12
Tekli görevin (single-tasking) önemi	13
Beynimiz nasıl çalışır?	17

1.Bölüm 12 Haftalık Yolculuk

1. Modül – Fark Etmek

1. Hafta - Başlangıç: Bedenime Gelmek	25
2. Hafta - Şimdi'yi Kucaklamak: Nefesimi İzlemek	31
3. Hafta - Hoşuma Giden Olaylar	39
4. Hafta - Düşüncelerimi İzlemek	47

2. Modül - Güçlenmek

5. Hafta - Olumsuz İç Ses	55
6. Hafta - Neden Acı Çekeriz?	65
7. Hafta - Duygularımı Kucaklamak	75
8. Hafta - Stresi Yönetebilmek: Tepki Yerine Yanıtı Seçmek	89

3. Modül – Sınırları Aşmak

9. Hafta - Yeni Yollar Keşfetmek	105
10. Hafta - İletişimde Farkındalık	113
11. Hafta - Şefkat	123
12. Hafta - Bitiş... ve Yeni bir Başlangıç	127

2. Bölüm Yaşam Yolunda Farkındalıkla Yürümek

Kontrol Edemediğin Şeyler	132
Stresle Başa Çıkmanın Sağlıklı ve Sağlıksız Yolları	134
Stresli Olaylara Hazırlanmak	136
Özel Alanını Huzurlu Hale Getirmek	137
Günlük Aktivitelere Farkındalık Getirmek	137
Bulmacanın Çözümü	139
Yararlanılan Kaynaklar	140

FARKINDALIK UYGULAMALARI LİSTESİ

Yeme farkındalığı	14
Farkındalıklı mı, farkındalısız mı?	20
Zihin ve beden	25
Beden tarama	27
Beş duyuyu harekete geçirmek	32
Nefes farkındalığı	33
Farkındalıkla müzik dinlemek	36
Deniz yosunu	37
Hoşumuza giden olaylar	39
Yürüme farkındalığı	42
Düşünceyi izleme	48
Farkındalıkla yoga	52
Dokuz nokta bulmaca	55
Dikkat edilmesi gereken sözcükler	61
İyimserlik kapısını açma	64
Hoşumuza gitmeyen olaylar	65
Kasları gevşetme	69
Düşüncelerden uzaklaşma	70
İçimdeki gün ışığı	71
Minnettarlık bilekliği	76
Duygularımı kucaklamak	80
İhtiyaçlarımı fark etmek	82
Göl meditasyonu	86
Bedeninin stres tepkisini fark et	93
Çınar imgeleme	95
Maestro	97
Dürtülerle sörf yapmak	99
Nezaket avı oyunu	105
Çukurlar ve farklı sokaklar	108
Sakinleşmek için nefes uygulamaları	111
Ricamı ifade etmek	116
Barışçıl iletişim	118
Öz şefkat molası	124
Sevgi şefkat	125
Güç kalkanı	127
Filmin sonunu oynamak	133

Merhaba!

Belki çocukluktan yeni çıktın, bedeninde ve zihninde yaşanan muazzam değişimleri anlamaya çalışıyorsun. Belki de ergenlik dediğimiz bu dönemin sancılı yollarında ilerliyor ve tam da nasıl başa çıkacağını bilemiyorsun. Bunların da ötesinde “Ben kimim?”, “Hayat amacım ne?”, “Ne zaman bağımsızlaşmış kendi kararlarımı verebileceğim?” gibi sorular kafanın içinde dönüyor olabilir. Tüm bunlar bazen tahammül sınırlarını ciddi zorluyor olabilir.

Hiç merak etme, her şey gayet normal 😊 Kendini ve dışındaki dünyayla olan bağlarını keşfetmeye başladığın bir dönemdesin. Bu keşif yılları büyük fırsatlar kadar, zorluklarla da dolu, oldukça özel bir zaman. İşte bu nedenle bu dönem boyunca kendini tanımak ve sağlıklı, güçlü bir kimlik oluşturmak büyük önem taşıyor.

Kendini tanımak derken duygularını, düşüncelerini, inanç kalıplarını yani tüm zihinsel alışkanlıklarını kastediyorum. Çünkü tüm bu zihinsel alışkanlıklar aldığımız kararları, attığımız adımları, çevremizle kurduğumuz ilişkileri belirliyor, hayatımızı şekillendiriyor.

Yani nasıl bir hayat yaşamak istediğin büyük ölçüde kendini ne kadar yakından tanıdığına ve zihnini ne kadar iyi yönetebildiğine bağlı. Bu kitap da işte tam da bu konularda sana rehberlik etmek için hazırlandı. Uygulamaların tamamı, Amy Saltzman, Gina Biegel, Dzung Vo ve Christopher Willard gibi alanın önde gelen uzmanları tarafından geliştirildi. Ben sadece, bu kaynakları derleyip düzenledim ve senin kullanımına sundum. Faydalandığım kaynaklar kitabın sonunda kaynakça kısmında yer alıyor. Buradaki basit uygulamalar yoluyla odaklanma kapasiteni artırmayı, belleğini güçlendirmeyi, zihnini sürekli dönen olumsuz düşüncelerden özgürleştirmeyi; kaygı, öfke, korku gibi güçlü duyguları yönetebilmeyi ve böylelikle kendini sakinleştirmeyi öğreneceksin. Stresle nasıl başa çıkacağını bilmek, seni kendine veya çevrene zarar verecek şeyler yapmaktan alıkoyacak. Stresi sağlıklı bir şekilde yönetmeyi öğrenmen; gelişimine ve gerçek potansiyeline ulaşabilmesine büyük katkı sağlayacak.

Kitap iki bölümden oluşuyor. İlk bölüm, seni 12 haftalık bir yolculuğa çıkarıyor. Bu yolculuk, senin farkındalık becerilerini adım adım geliştirmeye yönelik tasarlandı. Her biri dört hafta süren 3 modül kendi içinde belirli bir bütünlük oluşturuyor. Bu modüller, başlıklarında yer alan ifadeyi sana kazandırmayı amaçlıyor. İlk modülden bedenine ve nefesine biraz daha dikkatle bakarak konsantrasyonunu güçlendirmeyi öğreniyorsun. İkinci modülden zihinsel alışkanlıklarını fark edip seni zorlayan durumları ustalıkla yönetebilmeyi öğreniyorsun. Üçüncü modülden ise dikkatini, farkındalığını bir adım daha genişletip etrafındaki insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurma becerileri geliştireyorsun.

Her haftanın sonunda, o hafta boyunca yapacağın günlük formal ve informal uygulamalar* yer alıyor. Bu nedenle, kitabın ilk bölümünü sırasıyla takip etmeni ve her bölüme bir hafta ayırmanı öneriyorum.

İkinci bölüm seni daha çok yolculuk sonrasında desteklemeyi amaçlıyor. Yaşamında kontrol edemeyeceğin şeyleri kabul edip; kendi kontrolünde olan durumları sağlıklı bir şekilde yönetebilmenin yollarını sunuyor. Aynı zamanda stresini nelerin artırdığına ve gündelik hayatta stresle nasıl başa çıkabileceğine ilişkin pratik bilgiler içeriyor.

Bu programı takip ederken, uygulama ses kayıtlarını telefonuna indirebilirsin veya uygulama yönergelerini okuduktan sonra zamanlayıcıyı 5 dakikaya ayarlayıp uygulamaya geçebilirsin. Dilersen, yolculuğun boyunca sana eşlik edecek bir günlük tutabilirsin. Her gün yaptığın uygulamaları kısaca not edebilir, deneyimlerin sırasında fark ettiğin veya zorlandığın bir durum olursa onları da ekleyebilirsin.

* Formal uygulamalar, oturarak veya uzanarak nefesimize, beden duyularımıza veya duygu ve düşüncelerimize odaklandığımız çalışmalardır. Informal uygulamalar ise, farkındalığımızı yeme, giyinme, diş fırçalama, müzik dinleme gibi gündelik hayatta yaptığımız eylemlere yönelttiğimiz çalışmalardır.

Uygulamaları düzenli yapmanın önemi

Farkındalık uygulamalarını düzenli yapmak, beynimizde büyük değişikliklere yol açar. Araştırmalar da gösteriyor ki, bu uygulamaları düzenli yaptığımızda beynimizin farklı bölümleri arasındaki bağlantıları güçlendiriyoruz. Aynı zamanda strese karşı dayanıklılığımız artıyor.

Ayrıca bu uygulamaları düzenli yapmayı, sık sık spor salonuna gitmek ve egzersiz yapmak gibi düşünebilirsin. Spor salonuna gidip sadece bir kez ağırlık kaldırsaydın, sence ne olurdu? Spor salonuna gidip her gün ağırlık kaldırsan ne olur? Her gün farkındalık uygulaması yapmak, “farkındalık kasını” çalıştırmak gibidir. Ne kadar çok yaparsan, o “kas” o kadar güçlenir. Ne kadar çok uygularsan, stres ve zorlukla başa çıkma yeteneğin o kadar iyi olur.

Beynimizi plastik gibi düşünebilirsin. Beynimizi çalışma biçimimiz ve sıklığımız beynimizde bir takım değişiklikler yaratır. Buna bilim insanları nöroplastisite diyor. Aşağıdaki video duygu, düşünce ve davranışlarımız sonucunda beynimizdeki farklı bölgelerin nasıl güçlenip geliştiğini anlatıyor:



<https://www.youtube.com/watch?v=ELpfYCZa87g>

Bu yüzden, seni önümüzdeki on iki hafta boyunca her gün birkaç dakika farkındalık uygulaması yapmaya davet ediyorum. Uygulamaların aptalca olduğunu veya asla işe yarayamayacağını düşünüyor olabilirsin. Veya uygulamalar yoluyla tüm sorunlarını çözeceğini düşünebilirsin. Sana önerim, bu konuda ne düşünürsen düşün, on iki hafta boyunca tüm beklentilerini bırakman ve deneyimlerine yargısızca, merakla yaklaşman. Garip ya da sıkıcı gelse bile, her gün böyle devam et ve ne olacağını gör 😊

Farkındalık: Dikkatini şimdiki zamana getirmek

Farkındalık, en genel anlamıyla dikkatimizi şu ana ve buraya yargısızca ve merakla yönleltmektir. Dikkatimizi şimdiki zamana bilinçli bir şekilde yönlettiğimizde içinde bulunduğunuz durumu daha net bir şekilde görebilir ve ona en uygun seçimler yapabiliriz.

Neden dikkati şu ana yönleltmek önemli?

Dikkatimiz, belki de en önemli hazinemiz. Bir arkadaşınla yaptığın sohbet, öğretmen anlattığı ders, sınavda çıkan sorular... gibi pek çok durumda dikkatimizi odaklamamız gerekiyor. Doğru düşünebilmek, belirli bir konuyu derinlemesine araştırmak, yeni şeyler öğrenebilmek, sağlıklı ilişkiler kurmak için sakin ve odaklı bir zihne ihtiyacımız var. Ancak dikkatimizi uzunca süre bir yerde tutmak artık pek çoğumuz için oldukça zor. Ayrıca geçmişte yaşananları sürekli düşünmek veya gelecekle ilgili endişelenmek stresimizi artırıyor, bilinçli bir şekilde şu ana gelmek ise zihnimizi sakinleştiriyor.

Başka bir deyişle uyanık ve odaklı bir zihin, mutlu bir zihindir!

Kendi haline bıraktığımızda, zihnimiz sürekli şu an dışında bir yerlerde gezinme eğilimindedir. Farkındalık, şu anda olanı fark etmek, zihnimizin nereye kaydığını görmek ve onu tekrar bilinçli bir şekilde şu ana getirmektir. Biz bu basit uygulamayı yaptıkça hem zihnimizin nerelere gittiğini görmüş hem de farkındalık becerimizi geliştirmiş oluruz.

Aşağıda farkındalık becerisini daha ayrıntılı inceleyeceğiz. Ama önce, farkındalığın temel özelliklerini anlatan şu videoya bir göz atabilirsin.



https://www.youtube.com/watch?v=bhwDwfD_wiM

Farkındalığın ne olduğunu daha iyi anlamak için, “köpek zihnine karşı aslan zihni” metaforunu kullanmayı seviyorum. Psikolog Sam Himelstein’dan öğrendiğim bu metafor, zihnin farklı hallerini tanımlıyor. Biz, farkındalık temelli uygulamalar yoluyla zihnin belirli bir halini geliştirmeyi amaçlıyoruz.

Eğer bir köpeğin yüzüne bir kemik sallarsanız, köpek kemiğe odaklanır ve başka hiçbir şeyi fark etmez. Eğer kemiği fırlatırsanız, köpek hemen tepki verir ve kemik peşinde koşar. Şimdi, bir aslana doğru bir kemik salladığınızı ve birkaç metre öteye fırlattığınızı hayal edin. Aslan muhtemelen kemik peşinde gitmeyecektir. Kemik yerine, kemiği fırlatan kişiye doğru bakacaktır.

Yani, kemik aslanın zihnini/dikkatini/farkındalığını, köpek gibi etkilemez. Aslan daha fazla seçim sahibidir. Aslan kemikleri görür, kemikleri takip edebilir ama aynı zamanda takip etmemeyi de seçebilir. Hatta kemiği gösteren kişinin peşine bile düşebilir! Aslan, ona sallanan kemiğin ötesindeki büyük resmi görür. Çok daha fazla seçeneği vardır.

Kemik, kişisel deneyimimizi temsil eden bir metafor. Öfke, korku, kaygı vb. güçlü bir duygu hissettiğimizde, genellikle bir köpek gibi tepki veririz ve sadece o duyguya odaklanırsınız. O duygunun yoğunluğundan başka bir şeyi göremeyiz. Ancak, bir aslan gibi bilinçli bir farkındalığa sahipsek, duygularımızı ve düşüncelerimizi hemen tepki vermeden, belli mesafeden gözlemleyebiliriz. Duyguların gelip geçeceğini biliriz. Bu, duygularımız üzerinde daha fazla denge ve kontrol sahibi olmamızı sağlar.

Tekli görevin (single-tasking) önemi

Aynı anda birden çok şey yapmaya çalışıp tükenmişlik hissi yaşadığınız oluyor mu?

Farkındalığın bir diğer tanımı da aynı anda sadece tek bir şeyi yapmaktır. Yani sadece yapıyor olduğun şeye odaklanmak ve onun dışında başka hiçbir şey yapmamaktır.

Beynimiz evrimsel olarak tekli görev (single-tasking) yapmaya göre programlanmış. Çoklu görev (multi-tasking) yaptığımızda verimlilik azalıyor, o işlere ayırdığımız toplam süre uzuyor. Bu aynı zamanda stresimizin artmasına da yol açıyor.

Farkındalık uygulaması: Yeme farkındalığı

Rahat bir şekilde otur ve şu anda nasıl hissettiğini fark et: meraklı, yorgun, dikkatli, tedirgin, sabırsız...

Elindeki elmaya, sanki daha önce hiç elma yememiş, hatta bu meyveyi ilk kez görüyormuş gibi yaklaş. Bu, tadacağıın yepyeni bir meyve, yaşayacağıın yepyeni bir deneyim... şimdi elindeki meyveyi hisset... Ağır mı yoksa hafif mi? Sıcak mı, soğuk mu? Yumuşak mı sert mi?...

Ne görüyorsun? Bir elma? Peki, rengi, şekli ve dokusuyla ilgili neler fark ediyorsun?... Bunları gözlemlerken elmayla ilgili düşüncelerini fark et; hoşlanıyor musun, yoksa sevmiyor musun?

Şimdi dikkatini nazikçe kokuya getir. Bu meyve nasıl kokuyor?... Bu meyveyi koklarken ağzında ve zihninde neler oluyor?... Şimdi gözlerini kapat ve dikkatini yalnızca kendine ve elmaya yönelt.

Uygulamanın şimdiki bölümünü sessizce ve elinden geldiğince yavaş yap. Şimdi elmayı ağzına yaklaştır, sadece bir ısırık al ve ısırığı ağzında tut.

Ağzında neler olup bittiğine dikkat et... Acele etmeden.... Şimdi sadece bir defa çiğne, tadına dikkat et.... Bir seferde tek bir çiğnemeye, tadının nasıl değiştiğini, dişlerin ve dilinin nasıl çalıştığını fark et.... Tüm dikkatini ağzına, elmaya, çiğnemeye ve tatmaya ver.

Gerçekten yutmadan önce yutkunma dürtüsünü fark edebiliyor musun? Şimdi lokmayı yutarken elmanın boğazından aşağı inişini hisset... Acele etme... Gözlerini açmadan önce, şu anda vücudunun, zihninin ve kalbinin nasıl hissettiğini fark et.



Evet, az önce bir elmayı farkındalıkla yedin. Elbette bu uygulamayı dilediğin meyve veya farklı tür yiyeceklerle yapabilirsin.

Peki elmayı yerken neler fark ettin?

Tadı, kokusu, dokusu nasıldı?

Daha önceki yediklerinden farklı olan neler vardı? Normalde nasıl yersin? (Hızlı, yavaş..)

Neler seni şaşırttı?

Hoşlanmadığın kısımlar, yaşadığın zorluklar nelerdi? Bundan sonra neleri farkındalıkla yemek istersin?

Farkındalıkla yemek, sadece yukarıdaki uygulama doğrultusunda yemek değildir. Gün içinde yediklerimize de farkındalığımızı getirebiliriz.

Bu açıdan baktığımızda; karnımız acıkınca yiyip doyduğumuzu fark edince durduğumuzda, sağlıklı besinler tükettiğimizde ve düzenli öğünlerle beslendiğimizde, yerken sadece yemeğe odaklandığımızda farkındalıkla yemiş oluyoruz.

Aşırı yemek yiyorsak, sağlıksız besinler tüketiyorsak, tüm gün aç kalıp sadece tek öğün besleniyorsak (veya tam tersi), öfkelendiğimizde veya üzgün olduğumuzda hemen buzdolabına koşuyorsak, yemek yerken bir şeyler izliyorsak

farkındaliksız yemek yiyoruz demektir.

Bu arada fark ettiysen, bu uygulama sırasında oldukça yavaşttık. Sence yavaş olmanın nasıl bir etkisi oluyor?

Şöyle düşünelim: Arabada gidiyorsun, camdan dışarı bakıyorsun. Araba giderek hızlanıyor. Görüntülere ne olur?

Sadece yemeği değil, hayatı da tatmak için ara sıra yavaşlamak oldukça önemli.

Aşağıdaki video, yavaşladığımızda, normalde fark edemeyeceğimiz pek çok detayı, oldukça renkli bir şekilde gözler önüne seriyor.



<https://www.youtube.com/watch?v=QvW61K2s0tA>

Bu kitap, Ayça Erinç YILDIRIM tarafından, gençlerin zihinlerini yakından tanımaları ve hayatın farklı alanlarında karşılaştıkları stresi daha kolay yönetebilmeleri için kaleme alındı. Kitabın içeriği, YILDIRIM'ın uzun yıllardır gençlerle yürüttüğü farkındalık programları temel alınarak hazırlandı. İçinde, odaklanma kapasitelerini artırmaya, olumsuz düşüncelerden özgürleşmeye ve kaygı, öfke, korku gibi zor duygularla başa çıkmaya yardımcı olacak farkındalık temelli uygulamalar bulacaksınız. Bu uygulamalar, gençlerin kendilerini daha iyi tanımalarına, fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı hale gelmelerine olanak tanıyor. Aynı zamanda kendileriyle ve çevreleriyle barışçıl bir ilişki kurmanın kapılarını aralıyor.

Gençlere yönelik olmasına rağmen kitap, onlara rehberlik eden ve zorlu zamanlarda destek olan yetişkinler için de uygun bir kaynak. Aileler, eğitimciler ve alanın uzmanları bu uygulamaları tek başlarına ya da gençlerle birlikte kolaylıkla yapabilirler.