

**MEME SAĞLIĞI İÇİN
STRESİ YÖNETMEK | 4**

**KENDİNE
BAKMAK
İÇİN ZAMAN
AYIRMAK**

Mindfulness Lideri Uzm. Dr. Eda Uslu
Türkiye Meme Vakfı

KENDİNE BAKMAK İÇİN ZAMAN AYIRMAK

Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek programının 4. bölümünde *“Kendine Bakmak İçin Zaman Ayırmak”* konusunu işleyeceğiz.

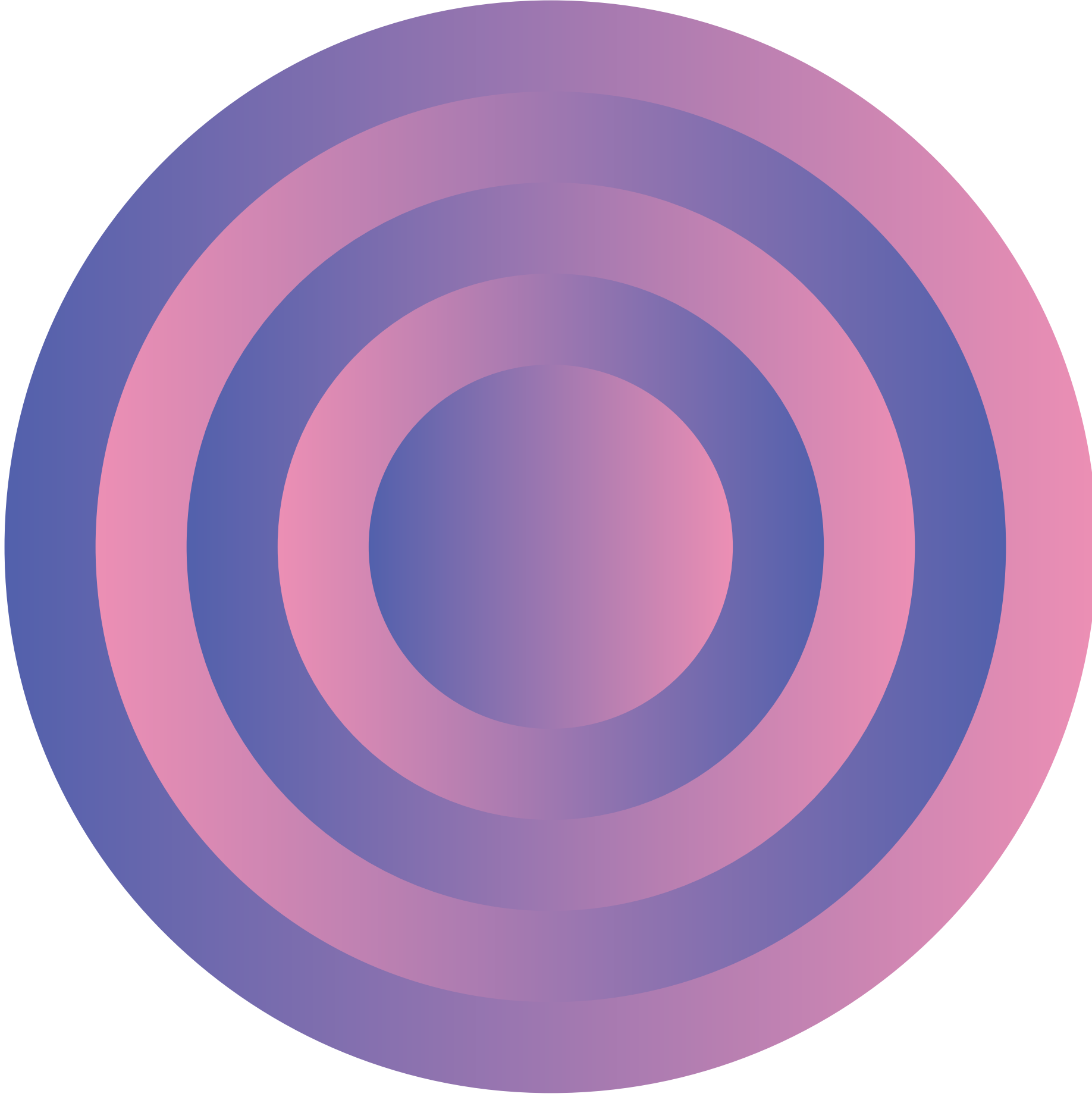
Bugünün pratiği kendimizi beslerken mindful olmak üzerine olacak. Gün boyunca bedenimizi besliyoruz. Ancak çoğunlukla bunun bize kendimizi nasıl hissettirdiğinin farkında bile olmuyoruz. Beslenme anlarını mindfulness pratiği yapabilmek için, yani merkezlenmek; kendimizle, günle, o an orada olup bitenle hizalanmak için bir fırsat olarak kullanmak mümkün.

Günlük hayatımızda su içmeyi ihmal edebiliyoruz, unutabiliyoruz. Bedenimiz yeteri kadar hidrate olmayabiliyor. Bunun için bugün birlikte bir içecek tüketelim istedim. Bunu da mindful bir şekilde yapalım istedim.

O yüzden dilediğiniz içeceği keyifle içmek için bir fırsat, bir davet bu. Çay olabilir, su olabilir, soğuk herhangi bir içecek olabilir, kahve olabilir. Dilediğiniz, şu anda tüketmek istediğiniz bir içeceği seçip hazırlamak için uygun bir zaman. Ben de pratiği yönlendiriyor olacağım.

KENDİNİ BESLEME PRATIĞI

Pratiği dinlemek için aŐađıdaki görsele tıklayınız.



Ses kaydı Google Drive üzerinden açılacaktır. Uygulama sizde kayıtlı değilse ses dosyasını açılan sayfadan kaydedip dinleyebilirsiniz.

KENDİNİ BESLEME PRATIĞI

İçeceğin içinde olduğu bardağa bakmak. İçeceğin ve bardağın farklı renklerini izlemek, fark etmek. Herhangi bir tasarım var mı, desen var mı? Herhangi bir söz var mı? Kelime var mı?

Belki bu bardağın manevi bir değeri var ya da yüklediğiniz bir anlam var. Belki seçtiğiniz bu içeceğin bir anlamı.

Bardağı tutarken, kendinizi beslemeyi seçtiğiniz içeceğin olduğu bu bardağı tutarken, dokunma hissini kullanmak ve bardağın içindeki sıvının ısını fark etmek. Bardağın bu ısıyı nasıl ilettiğini gözlemlemek belki. Birazdan tadacağınız içeceğin bulunduğu bardakla elinizin,

parmaklarınızın temas hislerini fark etmek.

○ Hazır olduğunuzda davetim, içinde sıvı bulunan bardağı kulağınıza doğru yavaş ve dikkatli hareketlerle yaklaştırmak ve bu içeceğin herhangi bir sesini duymak mümkün mü bunu araştırmak. Belki kabarcıklar var. Bızz diye bir ses çıkıyor. Ya da belki sessizlik var, sakinlik...

Her ne fark ediyorsanız gayet değerli. Çünkü bu şu anda sizin gerçeğiniz, sizin deneyiminiz. Hiçbir şey duymuyorsanız bu da gayet uygun.

○ Şimdi bu içeceği yavaşça buruna doğru yaklaştırmak. Kokuları fark etmek.

Herhangi tanıdık bir koku var mı ya da bir

türlü adlandıramadığınız bir koku belki.

Kokuları yargılamaya başlayıp başlamadığınızı fark etmek. Bu yargıları fark edebiliyor musunuz onu görmek ve ardından tekrar bu içeceği koklama deneyimine geri gelmek.

○ Bu içecek sıcak olabilir, ılık olabilir.

Belki bu içeceğin yüzeyindeki ısıyı değiştirmek için şimdi bir fırsat var. Eğer dilerseniz daha rahat tüketebilmek için üfleyebilirsiniz içeceğin üstünü şimdi. Üflerken belki nefesi fark etmek, belki bu içeceğin yüzeyinde oluşan hareketi fark etmek.

○ Ve Şimdi bir minik yudum almak. Bu sıvının tüm dili sarıp sarmalamasına izin vermek. Ağzın iini yıkamasına izin vermek. Neler fark ettiğini bir görmek, kendini açmak deneyimin tamamına. Tadı nasıl içeceğin, tanıdık bir tat mı yoksa hiç bilmediğin bir tat mı? İçeceğin tadına dair neler fark ediyorsun? Ağzında bıraktığı his ne, deneyimin ne Őu anda?



Çok sevdiğim ve saygı duyduğum Thich Nhat Hanh'ın bir sözü vardı, onu paylaşmak istiyorum şimdi.

“Çayını yavaş ve saygıyla iç. Sanki tüm dünya onun etrafında, onun ekseninde, yavaş ve dengeli bir şekilde dönüyormuş gibi. Geleceğe doğru koşturmadan. Şu anda içinde olduğun anı yaşa çünkü bu an hayatın ta kendisi.”

Bu pratiğin sonuna gelirken, bu deneyimin sizin için nasıl olduğunu fark etmek, üzerinde düşünmek için belki biraz zaman ayırmayı seçebilirsiniz.

Belki gün boyunca kendinizi beslemek için tüketeceğiniz şeylere farkındalık getirmeyi deneyebilirsiniz.

Bu anları mindfulness pratiği yapabilmek için, merkezlenebilmek için, yaşadığınız anla, hayatla canlı bir şekilde bağlantı kurabilmek için bir fırsat olarak görebilirsiniz.

Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek programının beşinci bölümünde konumuz Nefesle Bađ Kurmak olacak. Görüşmek üzere.

Uzm. Dr. Eda Uslu

Mindfulness Lideri

@dredauslu

www.edauslu.com

Türkiye Meme Vakfı

@memevakfi

www.memekanseri.org.tr

“Meme Sağlığı için Stresi Yönetmek”
projesi, Türkiye Meme Vakfı'nın
bilinçlendirme çalışmalarına katkıda
bulunmak amacıyla Uzm. Dr. Eda Uslu
tarafından 2022 yılında hazırlanmıştır.