

**MEME SAĞLIĞI İÇİN
STRESİ YÖNETMEK | 6**

**ZOR
ZAMANLARDA
KENDİNİ
ANLAMAK**

Mindfulness Lideri Uzm. Dr. Eda Uslu
Türkiye Meme Vakfı

NEFES VE DUYULARLA KENDİ MERKEZİNİ BULMAK

Meme Sağlığı için Stresi Yönetmek programının altıncı bölümünde *“Zor Zamanlarda Kendimizi Anlamak”* konusunda konuşacağız.

Zor zamanlar derken neleri kastediyoruz? Çok iyi biliyoruz ki hepimizin içinden geçtiği zorluklar var. Stresli ve endişeli olduğumuz, korkuların içinde, acıların içinde olduğumuz zamanlar. Bu zorluklar fiziksel olabilir, zihinsel olabilir, ruhsal olabilir. Günlerce sürebilir. Bazen birkaç dakika, bazen saatlerce sürebilir.

Süresinden, nasıl olduğundan bağımsız, zorluk hepimizin hayatında var. Bugün zorluklarla birlikte olabilmek için, onlara

direnmek değil, onları yok saymak değil de tam tersine onlarla birlikte olup, bu zorluklarla birlikte nefes alıp verebilmek, onlarla birlikte kalıp yüzümüzü dönebilmek için küçük, kısa ve çok etkili bir pratik yapacağız.

Bu bölümde yapacağımız pratiğin adı *'Nefes, Odak ve Geçiş Pratiği'* olacak.

Ancak bu pratiği yapmadan önce minik bir yazma çalışması yapalım istiyorum sizinle beraber. Biraz daha farkında olabilelim. *Acaba neler bize zor geliyor? Neler bizi endişelendiriyor?* Neler bizi strese sokuyor diye.

Şimdi davetim, (dilerseniz şimdi ya da önce okuyup daha sonra da yapabilirsiniz), kâğıt, kalem alıp şu anda,

tam da Şu anda, bugün bu saatte, ne zaman izliyorsunuz videoyu veya okuyorsanız bu yazıyı, sizi endiŐelendiren Őeylerin bir listesini yapmak. Tam da Şu anda her ne varsa. Tüm endiŐelendiĐiniz Őeylerin bir listesini yapmak. Madde madde.

Listeyi yaptıktan sonra davetim, bir bakın bakalım.

Hangileri sizin kontrolünüzde?

Hangileri sizden bağımsız, sizin kontrolünüzde değil?

Kontrolünüzde olmayanların yanına iŐaret koyabilirsiniz. Ya da fosforlu kalemle çizebilirsiniz üstünü ya da altını.

Şimdi kontrolünüzde olanlara bakmaya davet ediyorum sizi. Kontrolünüzde olanları bir ayırın bakalım. Bunlardan bir tane, sadece bir tane seçmeye davet ediyorum sizi. Şu an bu çalışma için. Şimdilik bir tane.

Bakın bakalım onunla ilgili nasıl bir adım atabilirsiniz? Ne yapabilirsiniz? Akılcı bir seçim yapabilmek nasıl mümkün olabilir?

Eminim birtakım seçenekler fark ettiniz, atılacak adımlar. Bunların bir kısmı hemen yapılacak adımlar olabilir. Bir kısmı daha uzun süreli, daha çok emek gerektiren, belki bazı insanların yardımını gerektiren, belki zaman gerektiren şeyler olabilir.

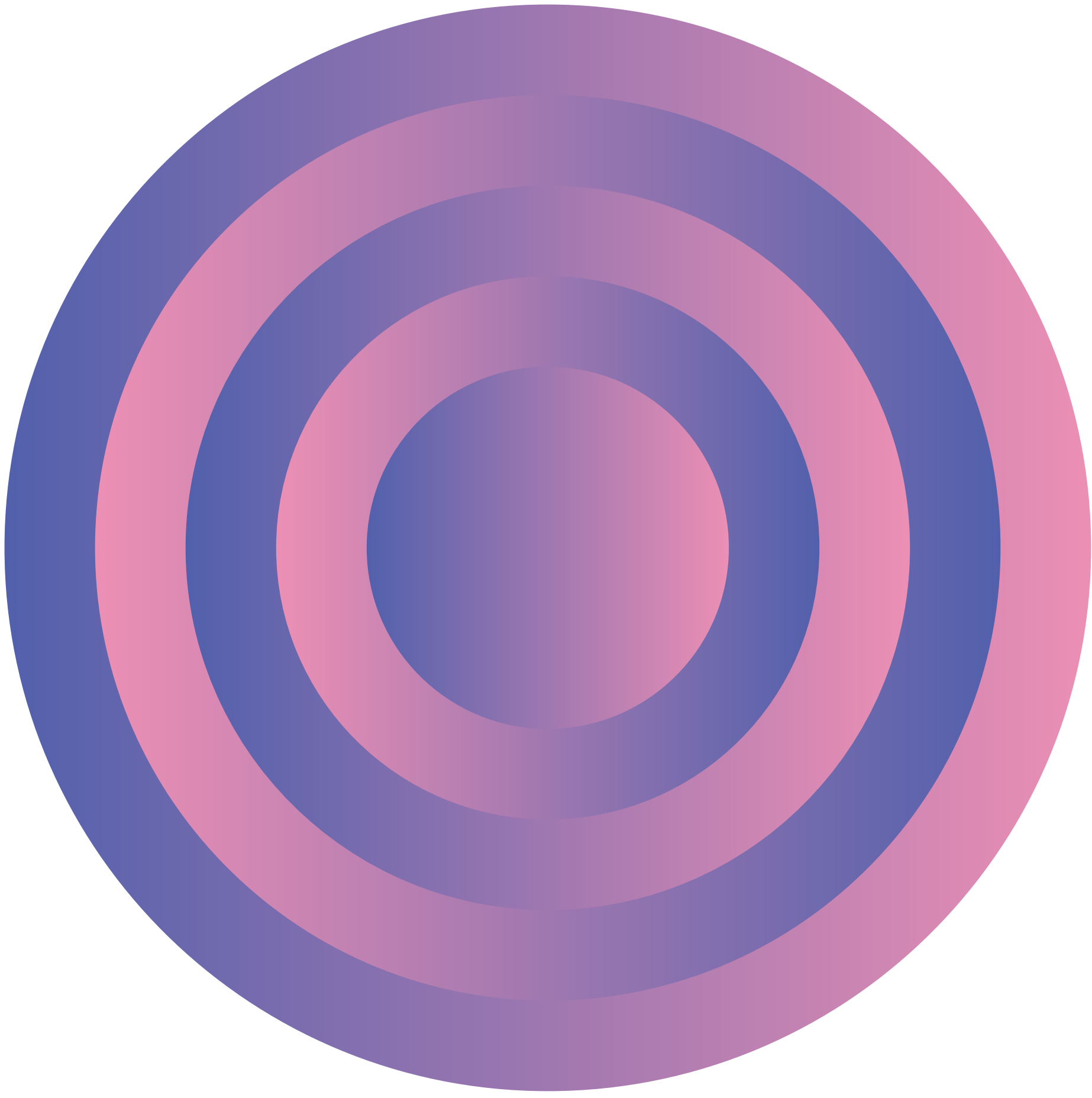
Ancak, şöyle bir şeye davet ediyorum sizi. Bugün minicik bir bebek adımı atıyor olsanız bu konuda ne olurdu? Bunu düşünmeye ve mümkünse yazmaya davet ediyorum sizi.

Ve lütfen bugün bitmeden bu adımı atın. Görecekseniz bambaşka bir şey olacak hayatınızda o endişe ettiğimiz duruma dair. Hatta bence şu an düşündüğünüzde bile, yazdığınızda bile bir şeyler dönüşmeye başladı. Dilerim bu çalışmanın size bir faydası olmuştur.

Şimdi birlikte bu haftanın pratiğine geçelim. Zor Zamanlarda Kendimizi Anlama Pratiği, diğer bir deyişle Nefes, Odak, Geçiş Pratiği. Hazırsak başlayalım.

NEFES, ODAK, GEÇİŞ PRATIĞI

Pratiği dinlemek için aŐađıdaki g3rsele tıklayınız.



Ses kaydı Google Drive 3zerinden a3ılacaktır. Uygulama sizde kayıtlı değilse ses dosyasını a3ılan sayfadan kaydedip dinleyebilirsiniz.

NEFES, ODAK, GEÇİŞ PRATIĞI

Öncelikle rahat bir şekilde oturmaya ya da nasıl durmak istiyorsanız, uzanmaya, ayakta durmaya, bulunduğunuz yere yerleşmeye davet ediyorum sizi. Rahat size ne ifade ediyorsa.

Bedenin yerleşmesine izin vermek. Yerle, üzerinde bulunduğu yüzeyle temas eden ayaklar. Bedenin ağırlığını fark etmek. Duruşunu, omurgayı, omuzları, boynun üzerinde dengede duran başı fark etmek. Dinlenen elleri fark etmek.

Dilerseniz gözlerinizi kapatabilirsiniz. Ancak eğer isterseniz yumuşak bir şekilde bakışlarınızı aşğıda bir noktaya odaklayabilirsiniz. Biliyoruz bunun

nedeni sadece görsel uyaranları bertaraf etmek ve olabildiğince dikkatimize odaklamak için kendimize yardımcı olmak.

○ Birinci adımda dikkatimizi, nefesimize yönlendiriyoruz. Şu anda bedene giren, bedenden çıkan bu nefes. İlgiyle, merakla, nefesin bedende yarattığı fiziksel duyumları fark etmek, izlemek.

Belki nefesinizi şu anda en yoğun, en canlı burun deliklerinizde hissediyorsunuz.

Burnunuzdan geçerken nefesin yarattığı hisler, o akım, belki minik bir karıncalanma, gıdıklanma, belki nefesin sesi. Ya da belki şu anda nefesinizi bedende en yoğun karnınızda hissediyorsunuz. Nefes alırken karnınız genişliyor. Verirken daralıyor. Ya

da göğüs kafesiniz yükseliyor nefes alırken, nefes verirken alçalıyor. Her neresiyse sizin için nefesi en güçlü, en canlı, en yoğun hissettiğiniz yer.

Davetim bir süre dikkatinizi burada dinlendirmek.

Ve bu nefes...

○ İkinci adımda odaklanıyoruz. Hem dikkatimiz nefesimizde hem de şu soruyu sormaya davet ediyorum sizi kendinize:

Şu anda benim için önemli olan şey ne? Ve şimdi burada ihtiyacım ne? Benim neye ihtiyacım var?

Bu soruyla kalmaya davet ediyorum sizi.

Kendimize çok az sorduğumuz bir soru olabilir. Belki ilk anda bu nereden çıktı diye düşünüyor olabilirsiniz. Sadece soruyla kalmak. Nefes alıp vermeye devam etmek davetim. Bir şey gelecek. İhtiyacınız şu andaki önceliğiniz her neyse kendinize bakmak için ihtiyaç duyduğunuz şey her neyse. Belki bir his olarak, belki bir hareket olarak, belki bir düşünce olarak...

İzin verin. Gelecek. Siz onu biliyorsunuz. Sadece tüm o zihindeki gürültüleri birazcık susturmaya, biraz sesini kısmaya ihtiyacımız var bunu fark etmek için. “Şu anda kendime iyi bakabilmek için neye ihtiyaç duyuyorum?”

○ Üçüncü adım geçiş. Dikkatimizi,

nefesimize odakladık. Birazcık sakinleştik. Birazcık yatıştırdık. Tüm dışarıdan içeriden gelen uyarıların ardından ihtiyacımıza odaklandık. Ve şimdi geçiş zamanı. Bu ihtiyacı karşılamaya doğru bir geçiş. Nezaketle ve şefkatle kendi ihtiyacınızı karşılamak için harekete geçme zamanı şimdi. Her neyse bu sizin için karar verip, seçim yapıp harekete geçmeye davet ediyorum sizi. Bu pratik sonlandıktan sonra.

Biraz daha nefesle oturmak, dikkati nefese yönlendirmek. Bedene giren bu nefes. Bedenden çıkan bu nefes.

Kendine nezaketle, şefkatle davranmaya niyet etmek.

Hazır olduğunuzda kendi hızınızla
pratiğinizi sonlandırabilirsiniz.



Dilerim, ‘Nefes, Odak, Geçiş Pratiği’, zor zamanlarda kendini anlamak için böyle kısaca akılda kalsın diye adını kısa ve çarpıcı tutmaya çalıştığım bu pratik size yardımcı olmuştur. Davetim bu üç adımı hatırlayıp gününüzün içinde uygulayabiliyor olmanız, en azından bir şans vermeniz, önce dikkati nefese odaklamak.

Ardından “Benim neye ihtiyacım var? şu anda bu durumda kendime bakmak için neye ihtiyacım var?” sorusuna odaklamak.

Üçüncü adım da geçiş. İhtiyacınızı karşılamak niyetiyle harekete geçmek.

‘Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek’ programının 7. bölümünde konumuz

Molanın Gücü. Mola almak, onun hayatımıza getirdiği faydalar ve mola almanın gücünden konuşacağız hep birlikte.

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.