

**MEME SAĞLIĞI İÇİN
STRESİ YÖNETMEK | 10**

**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 onuncu ve son bölümünde konumuz, *'Kendine Bakmak İçin Zaman Ayırmak'*. Yani ihtiyaçlarını görmek, ihtiyaçlarını fark etmek ve bunlarla uyumlu bir şekilde, bunları karşılayacak şekilde harekete geçmek.

Stresi yönetmek programına başladığımızdan beri pek çok şey konuştuk beraber:

Stresi tanımak, kendi stres tanımımızı bulmak.

Stres bedende kendisini nasıl gösteriyor?

Bedeni kullanarak stresi nasıl

yönetebiliriz?

Nefesimizle nasıl bađ kurabiliriz?

Kendimizle merkezlenmek.

Zor zamanlarda kendimize bakabilmek.

Mola alabilmek.

Deđerlerimizi tanımak.

Deđerlerimizle uyumlu davranmak.

Kendimiz için, sevgi ve nezaket için,
şefkat için alan yaratmak.

Şimdi artık kendimize bakma zamanı.

*Kendimize nasıl bakacağımızı, kendi
yollarımızı keşfetmek. Hep söylediğim
gibi, küçücük şeylerle çok büyük farklar
yaratabiliriz.*

Biz kendimize bakmazsak bize kim
bakacak?

Biz kendimizi korumazsak, kollamazsak
başka kim yapacak bunu?

Biz kendimize iyi davranmazsak kim iyi davranacak ki başka?

Eğer nezaketi, şefkati, anlayışı biz kendimize vermezsek etrafımıza, sevdiğimizimize nasıl verebiliriz?

Belki diyebilirsiniz ki “Çok zorlanıyorum. Kendime nasıl şefkat göstereceğimi bilmiyorum. Kendime sevecen davranmak ne demek, hiçbir fikrim yok.” Hemen size şunu söylemek istiyorum: Sevdiğiniz birini düşünün. Aklınıza sevdiğiniz birini getirmeye davet ediyorum sizi. Ona nasıl davranıyorsunuz? Neler söylüyorsunuz? Onun hakkında neler düşünüyorsunuz? Aklınıza geldiğinde aklınızdan geçen ilk düşünceler neler? Nasıl davranmak isteği geliyor içinizden?

Tam da bunları kendinize uygulamak, kendiniz için böyle düşünmek. Kendinize böyle davranmak. Çok ciddiylim.

Başta belki saçma gelebilir. Başta belki anlamsız gelebilir. Ancak bu niyetle davranmaya devam ettikçe; zamanla, pratikle, sabırla ve kendinize anlayış göstererek bunları yapmaya devam ettikçe bir şey değişecek sizde. Kendinize bakmak, kendinize zaman ayırmak sizin için mümkün hale gelecek ve daha tatmin dolu, daha kolay, daha rahat yaşadığınızı fark edeceksiniz.

Bu konuştuklarımızı desteklemek için bugün birlikte yapacağımız pratik, 'Düşünce, Enerji, Tutum Pratiği'.

Bir bakacağız öncelikle. Bir bedene varacağız bu pratiği yaparken. Genellikle bedenimiz bir yerde oluyor da düşüncelerimiz, duygularımız orada olmuyor. Hep diyorum zamanda yolculuk mümkün. Çünkü beden buradayken biz ya geçmişte ya gelecekte takılıp kalıyoruz. Zamanın yarısından azında bulunduğumuz yerde oluyoruz tüm varlığımızla.

O yüzden önce bir varmak. Ardından düşüncelarımızı fark etmek. *Şu anda aklımdan neler geçiyor? Şu anda ben ne hissediyorum?*

Ardından enerjimize bir bakmak. *'Böyle hissediyorum. Böyle düşünüyorum. Enerjim şöyle'* Bunu bir bulmak araştırmak.

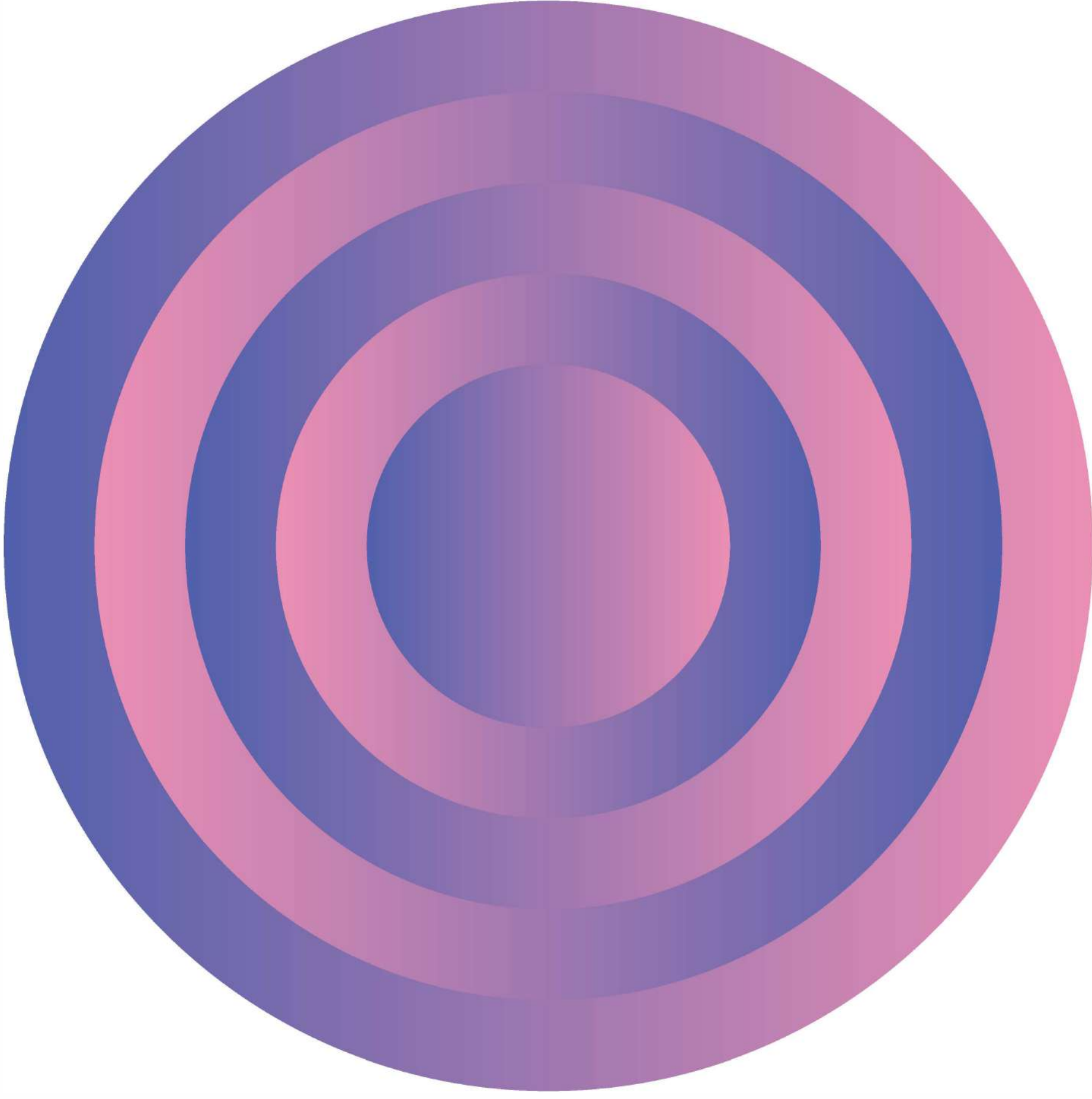
Sonra da 'ben nasıl davranacağım? Böyle hissederken, böyle düşünürken, enerjim böyleyken benim davranışım nasıl olacak? Kendime iyi davranmak için, kendime şefkat göstermek için, kendime bakmak için neye ihtiyacım var ve ben ne yapacağım?'

Pratik, özet olarak böyle. Şimdi birlikte bu pratiği yapmaya davet ediyorum sizi.



KENDİNE BAKMAK İÇİN ZAMAN AYIRMAK PRATIĞİ

Pratiği dinlemek için aŐaĐıdaki g3rsele
tıklayınız.



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

KENDİNE BAKMAK İÇİN ZAMAN AYIRMAK PRATIĞI

Düşünce - Enerji - Tutum.

○ Rahat bir şekilde bulunduğunuz yere yerleşmeye davet ediyorum sizi.

Dilerseniz oturarak, dilerseniz uzanarak, dilerseniz ayakta. Şu anda bedenin neye ihtiyacı varsa ve her nasılsanız o şekilde olmaya, o duruşta bulunmaya davet ediyorum. Bu duruşun içine yerleşmeye davet ediyorum sizi.

Bedeni fark ederek başlamak. Şu anda beden nasıl? Başımızda, boynumuzda hangi hisler var? Omuzlar nasıl, rahat mı? Gövde nasıl? Sırt, karın bacaklar, ayaklar hangi hisler var? Yerle, yüzeyle temas

eden noktaları bedeninin. Ya da bedeninin kendisiyle temas eden yerler. Eller mesela. Şimdi nasıl, nerede? *Burada bir bütün olarak bulunan bedeni fark etmek.*

○ Bedene nefesi davet etmek şimdi. Burnumuzdan giren havayı izlemek, burnumuzdan çıkan havayı izlemek.

Belki bir iki derince nefes alıp vermeyi deneyebilirsiniz şimdi sizin için uygunsa ve 'derince' ne demekse. Nefesi bedende en canlı, en güçlü, en yoğun nerede hissediyorsak orayı bulmak için. Karnınız olabilir. Göğüs kafesiniz. Belki burnunuzun ucu, belki başka bir yer. Nefes alırken bedeninin bu bölgesinde oluşan hareketleri izlemek. Ve nefes verirken bedeninin bu bölgesinde oluşan

hareketi fark etmek. Belki karnınız genişliyor nefes alırken ve verirken daralıyor. Belki göğüs kafesiniz yükseliyor nefes alırken. Nefes verirken bu yükselme çözülüyor. Neyse sizin için. Bu nefesi fark etmek. Bu nefesin bedende yarattığı fiziksel hisleri.

○ Şimdi davetim aklınızdan geçen düşünceleri izlemek. "*Şu anda ben ne düşünüyorum? Şu anda ben neler hissediyorum?*" Bu soruları sormak kendinize.

Her gün aklımızdan binlerce düşünce geçiyor ve çoğunun farkında bile olmadan yaşıyoruz. Şimdi, şu anda düşünceleri izlemeye, düşünceleri tam da oldukları gibi fark etmeye izin vermek.

“*Şu anda ... hissediyorum. Şu anda ... düşünüyorum*” gibi.

○ Şimdi enerjimiz nasıl? Dikkati ona yönlendirmek. “*Böyle hissediyorum çünkü enerjim şöyle. Böyle düşünüyorum çünkü enerjim böyle*” gibi. Bir bakmak şu anda nasıl hissediyorsunuz? Belki biraz bedeni rahatlatmak yardımcı olabilir şimdi.

Mesela, çok yavaş ve dikkatli hareketlerle boynunuzu çok minik, sağa ve sola yatırabilirsiniz çok dikkatli olarak. Hafifçe öne ya da arkaya getirebilirsiniz boynunuzu. Çok minik, çok dikkatli hareketlerle. Omuzlarınızı şöyle bir yukarı, kulaklarınıza doğru yaklaştırabilirsiniz ve nefes verirken bırakabilirsiniz. Belki bir kere daha

kulaklara iyice yaklaştırıp omuzları bırakmak. Belki minicik dikkatli, yavaş hareketlerle, omuzları çevirmek, arkaya doğru bir iki kere ya da öne doğru bir iki kere yuvarlamak omuzları. Bu minicik hareketlerin bedende yarattığı etkiyi gözlemlemek. Belki nefesinizde yarattığı etkiyi. Şimdi enerjinizi izlemek, şu anda enerjiniz nasıl?

○ Ve bir sonraki adımda tutumunuza bakmak. Böyle hissederken, böyle düşünürken, enerjiniz böyleyken, siz nasıl davranmayı seçiyorsunuz? Şefkatli davranmak, kendinize bakmak, kendinize özen göstermek, sevecen davranmak, sizin için nasıl olur? Neye ihtiyacınız var şu anda? Bu ihtiyacınızı karşılamak için ne yapabilirsiniz? Çok küçük bir şey.

Çok basit bir şey. Çok büyük şeyler olmasına gerek yok. Bunu bir tek siz biliyorsunuz. İhtiyacınızı karşılamak için adım atabilirsiniz. Eğer aklınıza gelmiyorsa herhangi bir şey, şunu düşünebilirsiniz belki. Sevdiğiniz bir kişi, çok sevdiğiniz bir kişi öyle hissetse, böyle düşünse, enerjisi böyle olsa ona ne yapardınız? Ona ne söylediniz? Tam da bunları kendinize söylemek. Tam da bunları kendinize yapmak. Burada önemli olan niyet. Niyetimizle kendimize karşı arkadaşça, yakın bir tutum sergilemek.

Belki saçma gelebilir “Ne anlamı var” diyebilirsiniz. “Bir şey hissetmiyorum” diyebilirsiniz. Bu niyetle devam edip bunları yaptıkça sabırla, anlayışla, kararlı bir şekilde bunları yaptıkça, bir şeylerin

dönüşmeye başladığını fark edeceksiniz.

Şans vermeye değmez mi? “*Kendime bakmak için, kendime şefkatli ve özenli davranmak için ne yapmaya ihtiyacım var?*”

○ Şimdi dikkati bedene getirmek. Başın en tepesinden ayak tabanlarına kadar, şu anda burada bulunan beden. Bedendeki fiziksel hisleri bir araştırmak kendi içimizde. Belki bedeni yukarıdan aşağıya bir tarayabilirsiniz kesitli o gibi.

Bedende hangi fiziksel duyular var?

Şimdi şu anda aklımızdan hangi

düşünceler geçiyor? Duygumuz ne? Nasıl

hissediyoruz? Neye ihtiyacımız var ve bu

ihtiyacı karşılamak için nasıl harekete

geçiyoruz?

Hazır olduğunuzda kendi hızınızla birkaç derince nefes alıp vererek pratiğinizi sonlandırabilirsiniz.

Dilerim bu pratik ve konuştuklarımız sizin için yararlı olmuştur.

Meme Sağlığı İçin Stresi Yönetmek programının sonuna geldik. Birlikte yoğun, etkili, kısa, bilimsel pek çok pratik yaptık. Pek çok alıştırmayı yaptık. Dilerim uyguluyorsunuzdur, dilerim uygularsanız, zaman zaman dönüp bakarsanız bu videolara.

Görüşmek dileğiyle. Kendinize iyi bakın.

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.