Üç dakikalık nefes alanı

Günün ortasında bir durak

SÜRE	NE ZAMAN?	GEREKENLER
3 dakika	Gün içinde sıkıştığınızı fark ettiğinizde	Hiçbir şey, her yerde yapılabilir

Bazı günler bir toplantıdan diğerine, bir işten ötekine koşarız. Gün boyunca bir kez bile durup nasıl olduğumuzu sormayız. Akşam olduğunda ise yorgunluğun, gerginliğin ya da öfkenin nereden geldiğini anlayamayız.

Üç dakikalık nefes alanı, Bilinçli Farkındalığa Dayalı Bilişsel Terapi'nin temel uygulamalarından biridir. Gün içinde birkaç kez yapılabilen kısa bir moladır ve otomatik pilottan çıkıp kendimize dönmemizi sağlar.

Neden işe yarar?

Zorlandığımızda çoğu zaman ne hissettiğimizi fark etmeden tepki veririz. Bu uygulama dikkati önce geniş bir alana, sonra tek bir noktaya, ardından yeniden bütün bedene yönelterek bir kum saati gibi işler. Böylece düşüncelerimizin ve duygularımızın içinde kaybolmak yerine onları biraz geriden izleyebiliriz.

Adım adım uygulama

1. Dik ama rahat bir şekilde oturun; isterseniz gözlerinizi kapatın. Her adıma yaklaşık bir dakika ayırın.
2. **Fark edin.** Kendinize şunu sorun: "Şu an bende neler oluyor?" Aklınızdan geçen düşünceleri, hissettiğiniz duyguları ve bedeninizdeki duyumları fark edin. Hiçbirini değiştirmeye çalışmayın; yalnızca ne olduğunu görün.
3. **Toplayın.** Dikkatinizi nazikçe nefesinize getirin. Nefesin karnınızı nasıl yükseltip alçalttığını izleyin. Zihniniz başka yere kaydığında bunu fark edin ve dikkatinizi yeniden nefese getirin.
4. **Genişletin.** Dikkatinizi nefesten bütün bedeninize yayın. Oturuşunuzu, yüzünüzdeki ifadeyi, ellerinizi hissedin. Gerginlik hissettiğiniz bir bölge varsa, nefes alırken nefesinizin o bölgeye kadar ulaştığını ve orayı yumuşattığını hayal edin.

Ne zaman kullanılır?

Günde üç kez, belirli saatlerde uygulamak bir alışkanlık oluşturmaya yardımcı olur. Bunun dışında zor bir konuşmadan önce, gerginleştiğinizi fark ettiğinizde ya da bir işten diğerine geçerken de kullanabilirsiniz.

> **UNUTMAYIN**
> Üç dakika kısa bir süre gibi görünebilir; ama bu kısa mola, günün koşturmacası içinde kendimize dönebilmemizi sağlar. Düzenli uygulandığında, zorlayıcı durumlara düşünmeden değil, bilinçli olarak karşılık verme becerisini güçlendirir.

Bilimsel dayanak Segal, Williams ve Teasdale'in geliştirdiği Bilinçli Farkındalığa Dayalı Bilişsel Terapi (MBCT).

Gün	Tarih	Önce gerginlik 0–10	Sonra gerginlik 0–10	Ne fark ettim?
1. gün		..... / 10	..... / 10	
2. gün		..... / 10	..... / 10	
3. gün		..... / 10	..... / 10	
4. gün		..... / 10	..... / 10	
5. gün		..... / 10	..... / 10	
6. gün		..... / 10	..... / 10	
7. gün		..... / 10	..... / 10	

Bu egzersiz bana en çok hangi anlarda iyi geldi?

Bu form bilgilendirme ve kendi kendine uygulama amaçlıdır; psikoterapinin yerini tutmaz. Diğer uygulama formları için: psikologalminayildirir.com