



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**



**MINDFULLNES KARTIM**

**Œu anda etrafında  
duyabildiđin üç Œeyi yüksek  
sesle söyle**

**Œu anda etrafında  
görebildiđin beŒ Œeyi sayabilir  
misin?**

**Minnettar olduđun üç Œey  
nedir?**

**Sana en yakın duran nesneyi  
eline al. Ona dokunarak onun  
beŒ özelliđini söyle.**

**Başkalarına yardım etmek  
iŒin bugün yapabileceđin üç  
Œeyi düşün.**

**Üç kez derin nefes al ve ver.  
Bu esnada karnındaki  
yükselmeyi ve alçalmayı  
gözlemle.**

**Bir atıŒtırmalık al. Nasıl  
koktuğuna ve tadının nasıl  
olduđuna odaklan.**

**DıŒarıya çık. Etrafını  
gözlemle. İlk bakıŒta  
göremediđin üç Œeyi fark et ve  
söyle.**

Dışarıya çık ve hava güzelse yer uzan. Bulutlara bak. Bulutlarda hangi şekilleri görüyorsun?

Şu anda hangi duyguları hissediyorsun? Bu duyguyu bedeninin hangi bölgesinde deneyimliyorsun?

Bir müzik aç. Kaç farklı enstrüman sesi duyuyorsun?

Kalp ritimlerini gözlemler. Biraz vücut egzersizi yaptıktan sonra tekrar kalp ritmine odaklan. Neler fark ediyorsun?

Kendine gün içerisinde birkaç dakika sessiz kalabileceğin alanlar bul. Bu zamanlarda sadece sessiz kalarak hislerini toparla.

Bir mandala seti edin. Sessiz bir ortamda belki hafif müzikle bu mandalayı boya. Mandalan sana ne söylüyor?

Kendin için bir iyi oluş günlüğü oluştur. Bu günlüğe duygularını, endişelerini, şükrettiklerini ve hedeflerini yazabilirsin.

Yumruğunu sık. Nasıl hissettiğine odaklan. Sonrasında yavaşça gevşet. Şimdi nasıl hissediyorsun?

.....  
.....  
.....  
için minnettarım.

.....  
.....  
.....  
için endişeliyim.

.....  
.....  
.....  
olduğunda iyi hissederim.

.....  
.....  
.....  
olduğunda zihnim sakin ve  
rahatlamış hissederim.

.....  
.....  
.....  
olduğunda bedenim sakin ve  
rahatlamış hissederim.

.....  
.....  
.....  
olduğunda dünyanın en mutlu  
insanı gibi hissederim.

.....  
.....  
.....  
olduğunda çok iyi  
odaklanırım.

.....  
.....  
.....  
olduğunda gururlu hissederim.