

## GENİŞLEME EGZERSİZİ FORMU

Genişleme; zor duygulara, dürtülere ve hislere yer açmak, onlara açık olmak dolayısıyla herhangi bir mücadeleyle karşılaşmadan bedeninizde akıp gitmelerine izin vermek demektir. Bu duyguları sevmek ya da istemek zorunda değilsiniz. Sadece onlar için yer açıp, hoş duygular olmasalar da orada var olmalarına izin verin. Bu beceriyi kazandığınız zaman, hoşlanmadığınız duygular tekrar gün yüzüne çıkacak olsa bile, onlar için derhal yer açabilirsiniz. Böylece zamanınızı ve enerjinizi hayatınızı zenginleştiren ve anlamlı kılan aktiviteler yapmaya yönlendirmeniz için duygularınıza oldukları gibi var olma izni verebilirsiniz. Günde en az bir kere nefes ve genişleme alıştırmalarını uygulayın.

Genişleme			
Gün/Tarih/Zaman	Uygulama süresi (dakika)	Yardımcı ses kaydı kullandınız mı?	Faydaları ve/veya Zararları
Duygular/Hisler	Mücadele Düğmesi Ölçek Notu Kaç (0-10)? 10 = açık 0 = kapalı 5 = yarı açık (tolerans)	evet/hayır	