

Kuş Sürüsü

“Yaklaşma ve uzaklaşma” çalışmasındaki duygu veya düşüncelerinizden en zor olanlardan birini seçin ve kısa bir şekilde aşağıdaki boşluğa yazın. (Örnek: “Ne zaman çocuklarımı düşünsem, bir baba olarak nerede hata yaptığımı düşünürüm.” Ya da belki “Benim için hiçbir şey hiçbir zaman doğru gitmedi.”)

Sıkıntı şu ki; ne zaman bazı değerlerimiz için harekete geçmeye karar versek, bizi zorlayan düşüncelerimiz ortaya çıkar. Bu düşüncelere ne kadar uzun süre takılır kalırsak, durumumuz o kadar zorlaşır. Sadece bu da değil, ne zaman zorlayan bir düşüncemiz ortaya çıksa, hep yanında arkadaşlarımızı da getirir!

“Tencere yuvarlanmış kapağını bulmuş” diye bir deyim vardır. Genellikle duygu ve düşünceler sizdeki gibi, birçok arkadaşımıza sahiptirler. Harekete geçmeyi düşündüğünüz an nelerin olup bittiğine dikkat edin.

Eğer kelimeler kuşlar olsaydı, başınızın üstünde bir kuş sürüsü olurdu!

Bazı düşünceler “bende bir sorun var” türünde olabilir. Genellikle kulağa şöyle gelebilir:

Ben _____ . Sizi rahatsız eden her bir maddeyi işaretleyin. Ekleme istediğiniz diğer maddeleri aşağıda boş bırakılan yerlere yazabilirsiniz.

<input type="checkbox"/> Kötüyüm	<input type="checkbox"/> Sıkıcıyım	<input type="checkbox"/> Kayıtsız	<input type="checkbox"/> Alımsızım	<input type="checkbox"/> Yıkılmışım	<input type="checkbox"/> Aşırıyım	<input type="checkbox"/> Garibim
<input type="checkbox"/> Huysuzum	<input type="checkbox"/> Tutarsızım	<input type="checkbox"/> Soğuşum	<input type="checkbox"/> Kiskancım	<input type="checkbox"/> Yetersizim	<input type="checkbox"/> Yeteneksizim	<input type="checkbox"/> Sevimsizim
<input type="checkbox"/> Antipatik	<input type="checkbox"/> Ümitsizim	<input type="checkbox"/> Zayıfım	<input type="checkbox"/> Beceriksizim	<input type="checkbox"/> Tembelim	<input type="checkbox"/> Budalayım	<input type="checkbox"/> Önemsizim
<input type="checkbox"/> Güvenilmezim	<input type="checkbox"/> Dengesizim	<input type="checkbox"/> Aptalım	<input type="checkbox"/> Muhtacım	<input type="checkbox"/> İşe yaramazım	<input type="checkbox"/> Çirkinim	<input type="checkbox"/> Sıkışmışım
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Bu düşünceler genellikle başka düşüncelerle hareket ederler. Aşağıdakilerden sizi rahatsız edenleri işaretleyin.

<input type="checkbox"/> Yapmalıyım	<input type="checkbox"/> Ben her zaman	<input type="checkbox"/> Bu imkansız	<input type="checkbox"/> Bunun için çok geç	<input type="checkbox"/> Her zaman başarısız olurum
<input type="checkbox"/> Yapmamalıyım	<input type="checkbox"/> Ben hiçbir zaman	<input type="checkbox"/> Bu haksızlık	<input type="checkbox"/> Bu çok zor	<input type="checkbox"/> Daha önce bunu denedim
<input type="checkbox"/> Yapmak zorundayım	<input type="checkbox"/> Her şey	<input type="checkbox"/> Benim dışındaki herkes	<input type="checkbox"/> Bu çok acı	<input type="checkbox"/> Hiç bitiremedim
<input type="checkbox"/> Doğruyum/Yanlışıım	<input type="checkbox"/> Hiçbir şey	<input type="checkbox"/> Bir tek ben	<input type="checkbox"/> Bu çok fazla	<input type="checkbox"/> Yapmak zorundayım
_____	_____	_____	_____	_____

Bu kelimeler genellikle duyguları da beraberinde getirirler. Aşağıdakilerden sizi rahatsız edenleri işaretleyin.

<input type="checkbox"/> üzgün	<input type="checkbox"/> gergin	<input type="checkbox"/> dengesiz	<input type="checkbox"/> karamsar	<input type="checkbox"/> dehşete düşmüş
<input type="checkbox"/> sinirli	<input type="checkbox"/> duygusuz	<input type="checkbox"/> yalnız	<input type="checkbox"/> telaşlı	<input type="checkbox"/> umutsuz
<input type="checkbox"/> endişeli	<input type="checkbox"/> mutsuz	<input type="checkbox"/> korkmuş	<input type="checkbox"/> suçlu	<input type="checkbox"/> huzursuz
_____	_____	_____	_____	_____

Kuş Sürüsü

AŞAĞIDA bir kuş sürüsü GÖRÜYORSUNUZ. Size en zorlu görünen düşünce veya duygunuzu lider olan kuşun yanındaki boşluğa yazın. Genellikle bu kuşla birlikte uçan diğer kuşları da isimlendirin. Kelimeleri her kuşun yanındaki boşluğa yazın.

Boşluklara daha iyi uyacağını düşündüğünüz başka düşünceleriniz veya duygularınız varsa onları ekleyebilirsiniz.



Kaynak: Mindfulness for Two. Copyright © 2009 Kelly G. Wilson ve Troy DuFrene. New Harbinger Publications, www.onelifellc.com

Çeviri: Fatih Yavuz.

<http://www.baglamsabilimler.org>