

Farkındalık ve Meditasyon

 60 dakika

Amaç

- Katılımcılara farkındalık ve meditasyonun temellerini tanıtmak, refahlarını ve odaklanmalarını artırmak için günlük yaşamlarına kolayca dahil edebilecekleri basit uygulamalar ve araçlar sunmak.

Gerekli malzemeler

- Rahat oturma veya meditasyon minderleri
- Yumuşak arka plan müziği veya doğa sesleri (isteğe bağlı)
- Rehberli meditasyon senaryosu veya kayıtları
- Önemli uygulamalar ve ipuçları içeren farkındalık broşürleri



Araç Açıklaması

Atölye, katılımcılara anlık farkındalık ve iç huzuru geliştirmek için temel uygulamalar sunar. Nefes teknikleri ve vücut taramaları gibi rehberli egzersizler aracılığıyla katılımcılar stresi azaltmayı ve duygusal refahı artırmayı öğrenirler. Bu etkileşimli oturum, kişisel düşünmeyi teşvik eder ve farkındalığı günlük hayata entegre etmek için pratik araçlar sunar.

Talimatlar

1- GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Yaratıcı Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Farkındalık ve Meditasyonun** bir uygulama olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin.

2- Farkındalığa Giriş (10 dakika)

Farkındalığı, yargılamadan, tamamen anda kalma ve ana odaklanma pratiği olarak açıklayın. Stres azaltma, odaklanma ve duygusal refah açısından faydalarını vurgulayın. Ayrıca katılımcıları farkındalık hakkında bildiklerini ve bu konuda yaşadıkları deneyimleri paylaşmaya davet edin.

3- Basit farkındalık egzersizleri (20 dakika)

Katılımcılara temel bir nefes egzersizi yaptırın. Rahat bir şekilde oturmalarını, gözlerini kapatmalarını ve nefeslerine odaklanmalarını isteyin. Yavaş ve derin nefesler almalarını, havanın burun deliklerine girip çıkışını hissetmelerini söyleyin.

Ardından kısa bir vücut tarama meditasyonu yapın. Ayak parmaklarından başlayıp yavaşça yukarı doğru ilerleyerek, katılımcıları vücutlarının her bir bölümündeki herhangi bir hissi, gerginliği veya rahatlamayı fark etmeye teşvik edin.

Son olarak, katılımcılardan meyve veya çiçek gibi bir nesne seçmelerini isteyin. Onlardan, mevcut ana tam anlamıyla dahil olmak için beş duyularını (görme, dokunma, koku alma, duyma ve tatma) kullanarak nesneyi gözlemlmelerini isteyin.

Talimatlar

4 - Meditasyona giriş (20 dakika)

Sevgi dolu nezaket meditasyonu veya basit bir nefes odaklı meditasyon gibi kısa bir rehberli meditasyon oynayın veya okuyun. Katılımcıları birkaç dakika sessizce oturmaya, nefeslerine veya basit bir mantraya odaklanmaya teşvik edin. Düşüncelerin dağılmasının doğal olduğunu onlara hatırlatın ve zihinleri dağıldığında onları nazikçe odaklarına geri yönlendirin.

5 - Düşünme ve paylaşma (15 dakika)

Katılımcıları, egzersizler sırasında nasıl hissettiklerine ve karşılaştıkları zorluklara veya içgörülere odaklanarak deneyimlerini paylaşmaya davet edin. Oturumu, katılımcıların bu uygulamaları günlük hayata nasıl entegre edebileceklerini tartışarak sonlandırın; örneğin bilinçli beslenme, yürüyüş veya her gün meditasyona birkaç dakika ayırma gibi...



Yansıtma soruları

- Farkındalık egzersizleri ve meditasyon öncesinde, sırasında ve sonrasında nasıl hissettiniz? Fiziksel veya duygusal durumunuzda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?
- Vücut taramasını uygularken veya sessiz meditasyon sırasında hangi hisleri veya düşünceleri fark ettiniz?

Farkındalık, mevcut deneyimin farkında ve dengeli bir şekilde kabul edilmesidir. Bundan daha karmaşık değildir.

- Size diğerlerinden daha çok hitap eden belirli egzersizler oldu mu? Bunun nedeni ne olabilir sizce?
- Aktiviteler sırasında odaklanmaya veya dikkatinizi toplamaya çalışırken herhangi bir zorlukla karşılaştınız mı? Gelecekteki uygulamalarınızda bunları nasıl çözebilirsiniz?
- Farkındalığı veya meditasyonu günlük rutininize nasıl dahil edebileceğinizi düşünüyorsunuz? En faydalı olacağını düşündüğünüz belirli durumlar veya gün saatleri var mı?

rest

Proje web sitesi:
<https://rest7.eu/>

Proje ortakları



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.