

Hayal Kurma

 60 dakika

Amaç

- Katılımcıları, hayal kurmayı olumlu bir zihinsel dinlenme stratejisi olarak kullanmaya teşvik etmek, zihnin özgürce dolaşmasına izin vererek yaratıcılığı ateşlemek, stresi azaltmak ve duygusal dengeyi yeniden sağlamak.

Gerekli malzemeler

- Rahat oturma yerleri (sandalyeler, minderler veya matlar)
- Mental Rest kılavuzunun basılı kopyaları
- Yumuşak arka plan müziği veya ortam sesi (isteğe bağlı)
- Düşünmek için kağıt veya günlükler
- Kalemler veya kurşun kalemler
- İsteğe bağlı: Katılımcıların görsel dikkat dağıtıcı unsurları engellemesine yardımcı olmak için göz bağları veya göz maskeleri
- İsteğe bağlı: Rahatlatıcı bir atmosfer yaratmak için kokulu mumlar veya esansiyel yağlar



Araç Açıklaması

Bu araç, gündüz düşü görme sanatını bilinçli bir zihinsel dinlenme pratiği olarak ele alır. Rehberli hayal gücü egzersizleri aracılığıyla katılımcılar, düşüncelerini herhangi bir yapı veya baskı olmadan serbest bırakmaya teşvik edilir ve bu da yeni fikirler ve zihinsel yenilenme için alan yaratır. Gündüz düşü görmeyi bir dikkat dağıtıcı olarak görmek yerine, seans onu problem çözmeyi geliştirebilecek, yaratıcılığı artırabilecek ve genel refahı iyileştirebilecek değerli bir mola olarak yeniden çerçeveler. Katılımcılar, gündüz düşü anlarını zihinsel yenilenme için rutinlerine nasıl entegre edeceklerini anlayarak ayrılacaklar.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

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

2 – Hayal kurmaya hazırlanmak

Katılımcıların rahat bir duruş bulmaları ve dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmaları teşvik edilir. Moderatör ışıkları kısabilir, yumuşak bir fon müziği çalabilir veya gözlerin kapatılmasını önerebilir. Katılımcılara, amacın, yargılamadan veya belirli bir hedefe odaklanma gereği duymadan düşüncelerin doğal bir şekilde akmasına izin vermek olduğu hatırlatılır.

3 – Rehberli hayal kurma egzersizi

Kolaylaştırıcı, katılımcıların gerginliğini atmasına yardımcı olmak için nefes egzersizi gibi kısa bir rahatlama komutuyla başlar. Daha sonra açık uçlu bir hayal yolculuğuna yönlendirilirler; belki kendilerini huzurlu bir yerde hayal ederler, gelecekteki olasılıkları hayal ederler ya da sadece zihinlerinin kendi kendilerine yarattığı şekilleri ve hikayeleri fark ederler.



4 – Yansıtma ve günlük tutma

Egzersizden sonra katılımcılar gözlerini açar ve ortaya çıkan herhangi bir düşünceyi, görüntüyü veya duyguyu yakalamak için zaman ayırırlar. Şaşırtıcı bağlantılar, yaratıcı fikirler veya ruh hali ve netlikteki değişimler hakkında yazabilirler. Moderatör, katılımcılara ister canlı ister incelikli olsun, tüm deneyimlerin geçerli olduğunu garanti eder.

5 – Kişisel bir hayal kurma rutini tasarlama

Katılımcılardan, günlük yaşamlarında kısa gündüz düşleri seanslarını ne zaman ve nerede kullanabileceklerini belirlemeleri istenir. Bu, öğle yemeği molası, işe gidiş geliş veya yatmadan önce olabilir. Maksimum rahatlatma ve açıklık için ortamı, ışığı, sesleri ve duruşu nasıl ayarlayacaklarını düşünüyorlar.

6 – Paylaşım ve kapanış

Kendini rahat hissedenler, deneyimlerini ve bundan sonra hayal kurmayı nasıl kullanabileceklerini paylaşabilirler.

Kolaylaştırıcı, zihinsel sürüklenme için bilinçli olarak verilen duraklamaların zaman kaybı olmadığını, aksine zihinsel dinlenmeye ve yaratıcı düşünmeye yapılan bir yatırım olduğunu vurgulayarak bitirir.



Düşünceler Ağırlaştığında...

Bazen hayal kurmak endişeleri veya olumsuz düşünceleri beraberinde getirir. Bu tamamen normaldir: herkesin başına gelir.

Ne yapalım:

- Dikkat edin, takip etmeyin: Düşüncelerinizin bulutlar veya geçen arabalar olduğunu hayal edin. Onları, içine çekilmeden fark edebilirsiniz.
- Yavaşça değiştirin: Eğer bir düşünce ağır geliyorsa, şunu sormayı deneyin:

• "Sakinleştirici veya ilgi çekici gelen bir yer, fikir veya anı nedir?"

- Bırakın zihniniz orada dolaşsın.
- Güvenli bir alan yaratın; rahat bir ortam hayal edin,
- Zihninizde endişelerin size ulaşamayacağı huzurlu bir yer (bir ağaç ev, bir plaj, bir uzay kapsülü) seçin.



Yansıtma soruları

- Hayal kurma egzersizi size nasıl hissettirdi? Ruh halinizde veya zihinsel berraklığınızda herhangi bir değişiklik fark ettiniz mi?
- Egzersiz sırasında aklınıza hangi görüntüler, fikirler veya anılar geldi?

**Hayallerde, aklın duymayı unuttuğunu
kalp fısıldar.**

- Bilinçli bir şekilde hayal kurmayı günlük rutininize nasıl entegre edebilirsiniz?
- Bu uygulama yaratıcı düşüncelere veya sorunlara yönelik çözümlere yol açtı mı?
- Yapılandırılmamış zihinsel dinlenmenin refahınız için neden önemli olduğunu düşünüyorsunuz?

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.