

Kendinize Karşı Nazik Olun

 60 dakika

Amaç

- Katılımcıları öz şefkati teşvik ederek ve yansıtıcı uygulamalar yoluyla içsel iyiliklerini besleyerek ruhsal dinlenmeyi uygulamaya teşvik etmek.

Gerekli malzemeler

- Sessiz, rahat bir mekan.
- Olumluların basılı veya dijital listesi.
- Günlük tutmak için kalem ve kağıt (isteğe bağlı).



Araç Açıklaması

Bu araç, katılımcıları olumlu telkinler, görselleştirme ve farkındalık tekniklerini içeren kısa bir öz şefkat egzersizi boyunca yönlendirir. Katılımcılar, kendilerine karşı nezaket uygulayarak stresi azaltabilir, ruhsal dengeyi geliştirebilir ve iç huzur duygusu yaratabilirler.

Talimatlar

1. GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Ruhsal Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Kendine karşı nazik olmanın** önemini bir uygulama olarak tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin

2. REHBERLİ EGZERSİZ

- Adım 1: Katılımcılardan gözlerini kapatarak veya sakinleştirici bir nesneye bakarak rahatça oturmalarını isteyin.
- Adım 2: Derin nefes almaya odaklanarak kısa bir farkındalık egzersizi yapmalarını sağlayın.
- Adım 3: “Ben yeterliyim”, “Geçmişteki hatalar için kendimi affediyorum” veya “Sevgi ve nezaketi hak ediyorum” gibi nazik olumlamları tekrarlamaları için onları teşvik edin (ekine bakın).
- Adım 4: Katılımcılardan, kendilerinde beğendikleri olumlu özellikleri düşünürken huzurlu bir sahneyi (örneğin, sakin bir orman veya plaj) görselleştirmelerini isteyin.

3. YANSITMA VE KAPANIŞ

- Katılımcıların kendilerini rahat hissetmeleri halinde duygularını ve içgörülerini paylaşmalarına veya günlük tutmalarına izin verin.

 Paylaş

Yansıtma soruları

- Bu dinlenme türünü açıklayabildiğinizi düşünüyor musunuz?
- Bu etkinlik, duygusal ve ruhsal açıdan size neler hissettirdi?

**En büyük bilgelik eylemi, sıklıkla
kendinize karşı nazik olmayı öğrenmektir.**

- Bu egzersizin hangi yönlerini günlük hayatınıza entegre edebilirsiniz?
- Kendinize karşı nazik olmak duygusal sağlığını nasıl etkiler?
- Kendinize karşı şefkatli olmanız başkalarıyla olan ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?

Ek

- Ben yeterliyim.
- Geçmişteki hatalar için kendimi affediyorum.
- Ben sevgiye ve şefkate layık biriyim.
- Başkalarına gösterdiğim nezaketin aynısını ben de hak ediyorum.
- Kendime sabır ve anlayışla yaklaşıyorum.
- Kendi refahımı önceliklendirmem sorun değil.
- Suçluluk duymadan kendime dinlenme ve şarj olma izni veriyorum.
- Mükemmeliyetçilik ihtiyacını bırakıp ilerlemeyi kucaklıyorum.
- Duygularım ve ihtiyaçlarım geçerli ve önemlidir.
- Kendimle sevgi ve cesaretle konuşmayı seçiyorum.
- Yolculuğumu onurlandırıyorum ve küçük zaferleri kutluyorum.
- Kendimi yargılamayı bırakmaya izin veriyorum.
- Ben kendimin teselli ve destek kaynağıyım.



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.