

## FARKINDALIĞI ANLAMAK

### Bilgece Farkındalık Nedir?

Bilgece farkındalık, dışarıdan ve içeriden gelen uyarıların yargılamadan ve eleştirmeden merak etmeyi, anlamayı ve şefkatle kabul etmeyi içeren zihinsel bir süreçtir.

### Farkındalığın Bileşenleri Nelerdir?

- Bilinç:** Dikkat durumu sırasında, düşüncelerimizi, duygularımızı ve fiziksel duyumlarımızı oldukları gibi fark etmek. Amaç, zihnimizi temizlemek veya düşünmekten vazgeçmek değil; içlerinde kaybolmak yerine, düşüncelerimizin ve hislerimizin farkına varmaktır.
- Kabul:** Fark ettiğimiz düşünceler, duygular ve duyumlar yargısız bir şekilde gözetilmelidir. Örneğin, bir gerginlik hissini fark edersen, sadece kendine şunu söyle: "Kendimi gergin hissediyorum". Bu hissi daha fazla yargılamaya gerek yoktur.

### Farkındalığın Faydaları Nelerdir?

Depresyon ve kaygı belirtilerinin azalması, hafıza, dikkat ve zihinsel işlem hızının gelişmesi, bir düşüncenin veya problemin üzerine tekrar tekrar düşünme davranışının azalması, stresli durumlara uyum sağlama becerisinin gelişmesi, duyguları yönetme becerisinin gelişmesi...

## FARKINDALIK GELİŞTİRME TEKNİKLERİ

Farkındalık Meditasyonu	Vücut Tarama Egzersizi	Farkındalık Yürüyüşü	5 Duyu Egzersizi
Rahat bir yere otur ve dikkatini nefes alıp verişine odakla. Ciğerlerini doldurarak havanın fiziksel hissine dikkat et ve sonra yavaş yavaş nefesini bırak. Zihnin saptığında - ki bu olacaktır - düşüncelerini fark et ve dikkatini tekrar nefes almaya çevir.	Tüm dikkatini vücudundaki fiziksel hislere odakla. Ayaklarınla başla ardından bacaklar, kasık, karın, göğüs, sırt, omuzlar, kollar, eller, boyun ve yüzünü sırasıyla hareket ettir. Her vücut kısmına 15 saniyeden 1 dakikaya kadar zaman ayır.	Vücudunun her adımında nasıl hareket ettiğini fark ederek başla. Ardından, farkındalığını genişlet. Gördüklerini, kokladıklarını, duyduklarını hissederken, her adımda vücudunun hareketlerini de fark etmeye devam et.	Şu anı her bir duyuna deneyimlemek için bilinçli bir çaba göster.  Sırasıyla; gördüğün 5 şeye, hissettiğin 4 şeye, duyduğun 3 şeye, tattığın 1 şeye, kokladığın 1 şeye odaklan.

## DERİN BİR NEFES AL

### Derin Nefes Nedir?

Kasıtlı olarak yavaş ve derin nefes alınarak yapılan bir gevşetme tekniğidir. Düzenli olarak uygulandığında, hem stres ve endişe anında hem de uzun süreli rahatlama sağlar.

### Derin Nefes Nasıl İşe Yarar?

Kaygı dönemlerinde, vücut stres adı verilen bir dizi belirtiyi tetikler. Solunum sığ ve hızlı olur, kalp atış hızı artar ve kaslar gerilir. Stres tepkisinin karşıtı gevşeme tepkisidir. Derin nefes sayesinde gevşeme durumu gerçekleşir. Nefes alma derinleşir ve yavaşlar, stres belirtileri kaybolur.

### İpuçları

- İşe yaramıyorsa, yavaşla! En yaygın hata çok hızlı nefes alıp vermek. Her bir adımın zamanını içinden yavaş yavaş say.
- Nefeslerini saymak ikinci bir amaca hizmet eder. Aklını kaygının kaynağından alır. Aklını başka bir düşünceye kayarken yakaladığında, dikkatini saymaya geri döndür.
- Her adım için kullandığımız zamanlar bir öneridir, uzatılabilir veya azaltılabilir. Bunu yapmak doğal geliyorsa süreyi uzatabilir veya rahatsızlık hissedersen süreyi kısaltabilirsin.

## EYLÜL

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
Dersler Başlıyor!						
30						

## EKİM

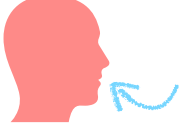
PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
	1	2	3	4	5	6
			Ders Ekleme / Silme			
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
				Açılış / Ödül Töreni		
21	22	23	24	25	26	27
				42' Semineri		
28	29	30	31			

## KASIM

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
				1	2	3
				42' Semineri		
4	5	6	7	8	9	10
				42' Semineri		
11	12	13	14	15	16	17
				Ara Sınav Haftası		
18	19	20	21	22	23	24
				42' Semineri		
25	26	27	28	29	30	
				42' Semineri		

## UYGULAMA

Arkana yaslan veya rahat bir pozisyonda uzan. Eğer istersen gözlerini kapat. Nefesi daha iyi hissetmek için karnına elini koymayı deneyebilirsin. Yeterince derin bir nefes al. Her alışla ve verişle birlikte karnının şiştiğini ve indiğini fark et.



4 saniye  
nefes al



4 saniye  
nefes tut



6 saniye  
nefes ver

1. Nefes al. Burnundan 4 saniye boyunca yavaşça nefes al.
2. Duraklat. 4 saniye boyunca ciğerlerinde havayı tut.
3. Nefes ver. Ağzından 6 saniye boyunca yavaşça nefes ver.  
İpucu: Nefes verişini yavaşlatmak için ısıkl çalıyormuşsun gibi dudaklarını büz.
4. Tekrarla. Her gün en az 2 dakika, fakat tercihen 5 ila 10 dakika uygula.

## Ara Sınav Tarihleri

## Final Tarihleri

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



# 2019 - 2020 GÜZ DÖNEMİ AKADEMİK TAKVİMİ

## BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ FEN-EDEBİYAT FAKÜLTESİ PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ

psk.baskent.edu.tr  
@pskbaskent

## A R A L I K

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
						1
2	3	4	5	6 42' Semineri	7	8
9	10	11	12	13 42' Semineri	14	15
16	17	18	19	20	21 III. Sosyal Psikoloji Kongresi	22
23	24	25	26	27 Dersler Bitiyor!	28	29
30	31					

## O C A K

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 Final Sınavları	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

*farkında ve farklı  
gnarus et diversus*