

# SAKINLEŐTİRME KARTLARI



## ÜRETKEN AKTİVİTELER

Bir kâğıda ne hissettiğınızı yansıtan bir resim çizin veya birkaç dakika boyunca renklerle oynayın.



## DUYGUYU TANIMLAYALIM!

Mod metreye bakarak bu hissettiğin duygu tam olarak nasıl bir yoğunluk ve memnuniyet düzeyine sahip? Odaklan ve duygunu isimlendir. Bu duygu bedeninde nasıl bir etki oluşturuyor düşün.



# SAKINLEŐTİRME KARTLARI

## 5-4-3-2-1 TEKNİĞİ



5, 4, 3, 2, 1 dikkatini ver akılda tutması kolay ve uygulaması basit bir tekniktir. Rahatça oturalım ve 1 dakikalığına bakışlarımızı bir noktada sabitleyelim. Birkaç kez derin nefes alalım. Çevremize bakalım ve nesnelere iyice inceleyelim. Őu anda karşınızda neler oluyor, sabit/hareketli nesnelere/insanlar olabilir... Hangi renkleri görüyorsunuz... Görebildiğimiz 5 Őeyi sayalım.

Őimdi vücudumuza ve hissedebildiğimiz Őeylere dikkatimizi verelim. Üstümüzdeki kıyafetin kumaşı olabilir, açlık gibi bir beden duyumu olabilir, hissedebildiğiniz veya dokunabildiğimiz 4 Őeyi fark edelim.  
Őimdi seslere odaklanalım.  
Duyabildiğimiz 3 Őeye dikkat edelim.  
Őimdi kokusunu alabileceğimiz Őeylere odaklanalım.  
Koklayabileceğimiz 2 Őey bulalım.  
Farkındalığımızı tadabileceğimiz 1 Őeye yönlendirelim.

Őu an nasıl hissediyorsun?

## SENİ ÇOK MUTLU EDEN BİR ANINI HATIRLA

Gözlerimizi kapatalım ve kendimizi sevdiğimiz bir yerde, örneğin plajda veya ormanda hayal edelim. O anın bize verdiği huzuru hissedelim.

# SAKINLEŐTİRME KARTLARI



## 4-7-8 NEFES ALMA TEKNİĞİ

Farkındalık için birlikte bir nefes egzersizi yapalım.  
4-7-8 nefes tekniği kaygılandığımızda uygulayabileceğimiz  
bir nefes tekniği. Hazırsanız başlayalım.

Rahat ettiĐimiz pozisyonda oturalım.

Dikkat etmemiz gereken nokta nefes alırken göĐsümüzün deĐil,  
karnımızın şişmesidir. 4 saniye boyunca burundan nefes al,  
7 saniye boyunca nefesini tut, 8 saniye aĐızdan nefes ver.

En az 4 tur tekrar edelim.

Bu sana nasıl geldi?



## GEVŐEME EGZERSİZLERİ

Sırt kaslarımızı sıkalım ve beş saniye turalım,  
ardından tamamen gevşeyelim.  
Aynı işlemi kol ve bacak kaslarımızla da yapalım.

