

## **ÇALIŞTAY**

### **Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Stresle Başa Çıkabilme**

İpek Esener

Bilinçli farkındalık, son yılların en önemli kavramlarından biri haline geldi. Sürekli geçmiş ve gelecekle meşgul olan zihnimizi bilerek ve isteyerek anda tutabilmeyi, şu anda yaşadıklarımızı yargısız ve oldukları gibi kabul edebilmeyi içerir.

Peki bu ne kadar mümkündür? Çoğunlukla hepimizin ne yapıp yapmamamız gerektiğiyle ilgili fikri vardır ancak uygulama konusunda sıkıntı yaşarız.

Çalışma hayatı, kendimizi geliştirme isteği, sürekli bir yerlere yetişme çabası, geleceğin planlanması ve bunlara ilave yaşanan zorluklar, sıkıntılar, çözülmesi gereken problemler...

Günümüz modern toplumun hızı ve bizim ona adapte olmak zorunda kalmamız. Diğer taraftan da kaçırdığımız hayatımız, farkında olmadığımız “an”larımız.

Bilinçli Farkındalık bu anlamda bize kavramsal olarak ne yapmamız gerektiğini öğretmenin yanı sıra bunları hayata geçirmeyi sağlayacak becerileri de kazandırmakta.

Gelin bu farkındalığı birlikte deneyimleyelim.

#### **Neler Öğreneceksiniz?**

Bilinçli Farkındalık Nedir?

Otomatik Pilot Kavramı

Yapmak ve Olmak Arasındaki Farklar

Stresle Başa Çıkmada Bilinçli Farkındalık Becerileri