

Zihin Sakinleştirme ve Odaklanma Rehberi

"KLASÖRLERİ KAPAT, ŞİMDİYE GEL"

Bu rehber, zihninizin yüksek vitese geçtiği, aynı anda çok fazla proje başlığının açık olduğu ve odaklanmakta zorlandığınız anlarda size yardımcı olmak için Armağan Esra Gül tarafından tasarlanmıştır.

Adım 1: Durum Tespiti ve Acil Çıkış (5 Saniye)

Zorlandığınızı fark ettiğiniz an, hemen bir DUR komutu verin ve aşağıdaki kontrolü yapın:

- ****Şu anki his: **** Gergin? Hızlı? Sıkışmış? (Sadece adlandırın, yargılamayın.)
- ****Acil Çıkış: **** Nefesinize odaklanın. 4 saniye burundan al, 7 saniye nefesini tut (ya da tutabildiğiniz kadar) ve mümkünse 8 saniyede burnundan yavaşça ver. Bu, vücuda güvende olduğu sinyalini gönderen bir köprüdür 😊

Adım 2: Zihin Boşaltma (Somatik ve Zihinsel Rahatlama)

Zihninizdeki açık "klasörleri" kapatmanın en hızlı yolu, onları zihinden dışarı almaktır 😊

1. Zihin Dökümü (Brain Dump)

- **Araç:** Bir kağıt/not defteri (tercihen kalemle, çünkü somatik bağlantı kurar) veya hızlı bir dijital not uygulaması.
- **Eylem:** Aklınıza gelen her şeyi, proje başlığı, yapılacaklar, fikir, endişe, "unutmamam gereken şey" dahil olmak üzere, sınıflandırmadan alt alta hızlıca yazın. (Hedef: Zihni tamamen boşaltmak.)
- **Süre:** Maksimum 3 dakika.

2. Vücut Taraması (Somatik Rahatlama)

- **Eylem:** Sandalyenizde rahat bir pozisyona oturun. Gözlerinizi kapatın (veya yere sabitleyin).
- **Kontrol:** Vücudunuzda gerginlik biriken yerleri fark edin: Çene? Omuzlar? Boyun? Kaşlar?
- **Gevşeme:** Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru iyice çekin (5 sn.), sonra hızla bırakın. Çenenizi hafifçe açın ve tekrar kapatın. Aşırı aktif zihne karşı, vücudu aktif olarak gevşetmek.

Adım 3: Odaklanma Klasörünü Seçme (Aksiyon)

Artık zihin boşaldığına ve vücut biraz gevşediğine göre, sıradaki tek bir görevi seçme zamanı.

- **Seçici Süzgeç:** Zihin döküm listenize bakın. Kendinize sorun: Şu an, sadece bu 30 dakika içinde, bitirebileceğim veya ilerletebileceğim en önemli tek şey ne?

- **Klasör Seçimi:** O görevin adını yüksek sesle söyleyin. Örneğin: "Şimdi, X Projesi için taslak ana hatları çıkaracağım."
- **Başlatma Taşı:** Görevle ilgili yapılması gereken ilk, en küçük adımı belirleyin. (Örn: "Word belgesini açmak," "İlgili e-postayı bulmak.")
- **Zaman Kısıtlaması:** Telefonunuzda veya bir uygulamada 25 dakika (Pomodoro) ayarlayın. Bu süre dolana kadar, zihninizdeki diğer tüm klasörlerin geçici olarak KAPALI olduğunu varsayın.

● Hatırlanması Gereken İki Anahtar Slogan

1. **"Tek seferde sadece bir pencere açık olabilir."** 😊
2. Zihniniz, tıpkı bilgisayarınız gibi, aynı anda açık olan her klasör için enerji harcar. Şu an seçtiğiniz görev dışındaki her şey, boşaltma listesinde güvende ve size geri dönecektir.
3. **"Düşünmek Yapmak Değildir."** 😊
4. Proje başlıklarını zihinde döndürmek ilerleme değildir, enerji tüketimidir. Yapmanız gereken, en küçük somut adımı atmaktır.

Psikolog Armağan Esra Gül tarafından danışanlarına günlük yaşam akışlarında destek olması amacıyla hazırlanmıştır. İzinsiz kullanılamaz ve kopyalanamaz. 2025