



4 ELEMENT İLE STRES KONTROLÜ FORMU

- Zaman zaman zihnimizin stresle dolu koridorlarında gezinir ve şu ana gelmek konusunda zorlanırız.
- Stresin en temel nedeni, kontrol edebileceğimiz şeyler yerine kontrol edemeyeceğimiz şeylere odaklanmamız ve bunları kontrol etmeye çalışmamızdır.
- Kendi kendinize uygulayabileceğiniz 4 element tekniği ile stresinizi kontrol altına alabilir, zihninizi geçmişte değil şu an yaşadığımız zaman diliminde tutabilirsiniz...

TOPRAK...

İki ayağınızın da yere tam bastığından emin olun. Ayaklarınız yere tam basmış haldeyken oturduğunuz sandalyeyi/koltuğu hissedin... Şimdi etrafınıza bakın ve dikkatinizi çeken 3 şeyi buraya yazın. _____

Size toprak elementini anımsatacak bir kelimeyi buraya yazabilirsiniz. _____

SU...

Stres altındayken çoğunlukla ağızımız kurumuş olur. Sizin de şu an ağızınız kurumuş olabilir... Lütfen bir yudum su için ve yutmadan kısa bir süre bekleyin (Eğer su içme şansınız yoksa diliniz ile ağızınızın içinde tükürük oluşturabilirsiniz). Ağızınızdaki suyu/tükürüğü ilk önce saat yönünde daha sonra saat yönünün tersinde gezdirin. Buradaki amacımız bir tehditin olduğunu düşünüp harekete geçen sempatik sinir sistemini yatıştırmak için parasempatik sinir sistemini devreye sokmaktır. Çok korkmuş, stres içinde olan kişilere su içirmek ya da sakız çiğnemesini sağlamakta da amacımız aynıdır.

Size su elementini anımsatacak bir kelimeyi buraya yazabilirsiniz. _____

HAVA...

Yavaşça burnunuzdan nefes alın ve aldığımız sürenin iki katı süresinde ağızınızdan nefesi çok yavaş bir şekilde verin. Bir stres anında kısa kısa nefes alırız çünkü beynimiz bir tehdit algılamıştır ve ilkel beynimiz devreye girer. Nefesimizi kontrol altına almayı başardığımızda stres karşısında kendimizi daha güçlü hissederiz, ilkel beyin yerini muhakeme yeteneğimizi kontrol eden ön beynimize bırakır. Nefesinizi bu şekilde iki ya da üç kez alıp verin.

Size hava elementini anımsatacak bir kelimeyi buraya yazabilirsiniz. _____

ATEŞ...

Başınızın üstünde bir ateş halkası bir diğer deyişle hare olduğunu hayal edin... Bu hare yavaş yavaş büyüdü ve sizi içine aldı. Harenin içindeyken yavaş yavaş harenin renk değiştirmesini sağlayın... Renkler değiştikçe stres altında olmadığınız zamanları hayal edin. Her renk değişiminde sizi mutlu eden bir anınızı aklınıza getirin. Hangi renkleri seçtiniz? Ve hangi güzel anılar aklınıza geldi? Buraya yazın.

Size ateş elementini anımsatacak bir kelimeyi buraya yazabilirsiniz. _____

Son olarak...

Tüm formu tamamladıktan sonra şimdi kendinize kocaman bir kelebek sarılması verin...

Kontrol edemediğimiz birçok şey var ama biz kendi stresimizi kontrol altına alabiliriz...

Unutmayın ne zaman kendinizi stresli hissetmeniz 4 element sizinle olacak...



<http://www.easacommunity.org/files/Four%20Elements%20Exercise.pdf> linkinden faydalanılarak

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi tarafından hazırlanmıştır.