

Mindfulness: İşyerindeki Eski Zorluklara Yeni Çözümler



Dağılmış hissediyorsunuz

- **NE YAPALIM:** Basit bir objeyi (nefes olabilir) takip etmeyi öğrenin. Tekrar tekrar odak noktasına dönmek dikkatinizi eğitir.
- **FAYDASI:** Odaklanma. Dikkatiniz daha az dağılır ve iç konuşmalara, dışarıdan gelen şeylere kolay kolay kapılmazsınız.



Zor insanlar, ofis oyunları, dedikodu

- **NE YAPALIM:** Başkalarına kendileri hakkında konuşmaları için fırsat tanıyın. Dinleyin ve neyin onlara sıkıntı yaratabileceğini gözönünde bulundurun.
- **FAYDASI:** Daha az peşin hükümlülük. Varsaymak yerine diğer insanların problemlerinin kaynağını araştırmaya zaman ayırıyorsunuz.



Gerginlikten, yemekleri telaşla atıştırmaktan yorgun düştünüz

- **NE YAPALIM:** Birkaç dakika boyunca ayaklarınızdan başınıza kadar tüm vücudunuzu tarayın. Gidip açık havada temiz nefesler alın.
- **FAYDASI:** Beden farkındalığı. Bedeninizin ne durumda olduğunu ve ilgiye ihtiyacı olduğunu daha sık farkedersiniz.



Bir problem aklınızı kurcalıyor

- **NE YAPALIM:** 5 dakika hiçbirşey yapmadan sessizce oturun. Sonra problem hakkında düşünürken onu ilk defa gördüğünüzü hayal edin.
- **FAYDASI:** Taze bir bakış açısı. Varsayımları, beklentileri ve hikayeleri bırakıp herşeyi yeni bir gözle görmek.



Sizin ya da başkalarının ilerleme hızı sizde hayal kırıklığı yaratıyor

- **NE YAPALIM:** Başka hiçbirşey yapmadan uzunca bir müzik parçası dinleyin. Bu, olayları zorlamaya çalışmadan ritmi takdir etmenize yardımcı olur
- **FAYDASI:** Sabır. Sürekli birşeyleri iteklemeye çalışmadan, olayların kendi zamanlamasında gelişmesine izin verebilirsiniz.