
Geniřletilmiř ATT Uygulaması – Yönlendirme Metni

şimdi rahat bir pozisyonda oturun.
Gözleriniz açık olabilir ya da sabit bir noktaya bakabilirsiniz.
Bu egzersiz boyunca dikkatimizle oynayacađız.
Düşünceleri susturmaya çalışmayacağız, sadece dikkati başka yerlere yönlendireceğiz.

1. Dikkati İlk Sese Yönlendir (1 dk)

şimdi bulunduğunuz ortamda bir ses seçin.
Bu ses... dışarıdan gelen bir araba sesi olabilir, içerideki bir tıkırtı, belki klima...

Bu sesi fark edin.
Sadece onu dinleyin.
Diğer sesleri aramayın.

Dikkatiniz dağılırsa, fark edin ve nazikçe geri getirin.

[Sessizlik – 30–60 saniye]

2. İkinci Sese Geç (1 dk)

şimdi başka bir ses bulun.
Bu kez tamamen farklı bir ses.

Dikkatinizi o sese taşıyın.
Tıpkı bir radyo kanalını değiştirir gibi.

Önceki sesi bırakın, sadece yeni sese kulak verin.
Zihniniz “öncekine dön” diyebilir.
Ama siz bu kez yeni sesi dinliyorsunuz.

[Sessizlik – 30–60 saniye]

3. Üçüncü Sese Geç (1 dk)

şimdi üçüncü bir ses seçin.
Belki çok hafif bir ses — kendi nefesinizin sesi bile olabilir.

şimdi bu üçüncü sese dikkat verin.

Diğer sesler hâlâ orada olabilir.
Ama siz hangi sesi dinleyeceğinizi seçiyorsunuz.

Bu sizin dikkat alanınız.

[Sessizlik – 30–60 saniye]

4. Sesler Arasında Geçiş Yap (2 dk)

Şimdi dikkatle bu üç ses arasında sırayla geçeceğiz.

Önce birinci sese...
Sonra ikinci sese...
Ardından üçüncü sese...

Ve tekrar başa...

Bu geçişleri birkaç kez yapacağız.
Amaç şu:
Dikkatinizi siz yönlendiriyorsunuz.
Zihin sizi değil.

[Yavaş tempoyla bu geçişleri birkaç kez yönlendir]

5. Kapanış – Farkındalıkla Dönüş (1 dk)

Şimdi dikkatinizi bulunduğunuz ortama geri getirin.
Nefesinize, bedeninize...

Bugün dikkatinizin nasıl bir “alet” olduğunu hatırladınız.
Ve onun nasıl sadece içeriye değil, dış dünyaya da çevrilebileceğini...

Ne hissettiniz? Fark neydi? Zor muydu, kolay mıydı?

Paylaşmak isteyen varsa bir-iki cümle alabiliriz...

Sunum Kapanış Cümlesi:

Düşünceler bazen gürültü yapar, ama
dikkat nereye bakarsa, zihin oraya gider.

İstersen bunu bir sayfalık PDF uygulama kartı olarak da çıkarabilirim.

Hazırsan şimdi CAS davranışlarını azaltma kısmına geçelim mi tatlısı?