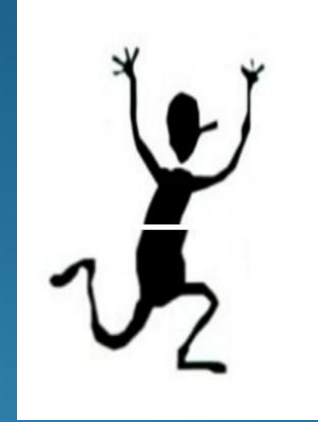


Anksiyete ve Farkındalık



MİSAFİR ET TEKNİĞİ





1. ANKSİYETİYİ MİSAFİR ETMEK

Benim bir sancım var ama ben sancı değilim.
Benim bir korkum var ama ben korku değilim.
Bir endişem, tasam, inancım, kaygım, kısacası
bir düşüncem var ama ben düşünce değilim:
benim bir misafirim var ama ben misafir
değilim.

Misafir, hoş geldi! Başımın üstünde yeri var.



2. MİSAFİRİ İZLEMEK

Misafirim bana kötü şeyler söylüyor. Kavga etmek istemiyorum. Bırakıyorum söylesin. Çay, kahve ikram ediyorum. Gözlemliyorum onu 1'den 10'a nicedir?

Kalkıyor mu, oturuyor mu, azıyor mu, diniyor mu?

Misafirim ben değil. Yaptıklarına, ettiklerine, tırmandığı doruklara, indiği vadilere bakıyorum. Bir film izler gibi; sahnede geçip gidecek görüntüler...



3. MİSAFİR YOKMUŞ GİBİ YAPMAK

Misafirim biraz huysuz! Beni de huylandırmaya çalışıyor. Bırakıyorum çabalasın. Onu dinler gibi yapıyorum, dikkatim nefesinde: burnumdan yavaş alarak ağızımdan yavaş yavaş vererek, 4'e 8, 5'e 10.

İşime bakıyorum.





4.BİRİ GİDERKEN ÖBÜRÜ GELİR

Misafirim geldiği gibi gidecek. Nasıl onu bir güzel ağırlayıp yolladığıma şaşıyorum. Belki bir g¼n geri gelecek ama onu beklemeyeceğim, yolunu gözlemeyeceğim. Geldiđinde yüz¼ne güleceğim.Yaptıklarımı tekrar edeceğim.

