ODAKLANMA

Eugene T. Gendlin

Bedeninizdeki Bilgiye Doğrudan Ulaşma Yolu

@pdeyupsari

1

Yer Açın

Nasılsınız? Sizinle iyi hissetmek arasındaki engel nedir?
Cevaplamayın. Bırakın, cevabı vücudunuza gelen versin.
Hiçbir şeyin içine girmeyin.
Gelen her kaygıyı selamlayın. Her birini bir süreliğine bir yana bırakın.
Bunların dışında iyi misiniz?

2

İçsel Duyum

Üzerinde odaklanacağınız bir sorun seçin. Sorunun içine dalmayın. Sorunun bütününü anımsadığınızda vücudunuzda ne duyumsuyorsunuz? Bunun bütününü, bulanık rahatsızlığını veya belirsiz bedensel duyumunu hissedin.

3

Bir Tanım Bulun

Bu içsel duyumun niteliği nedir?
Bu içsel duyumdan hangi sözcük, sözcük grubu veya resim ortaya çıkıyor?
Niteliğini belirten hangi sözcük buna daha iyi uyar?

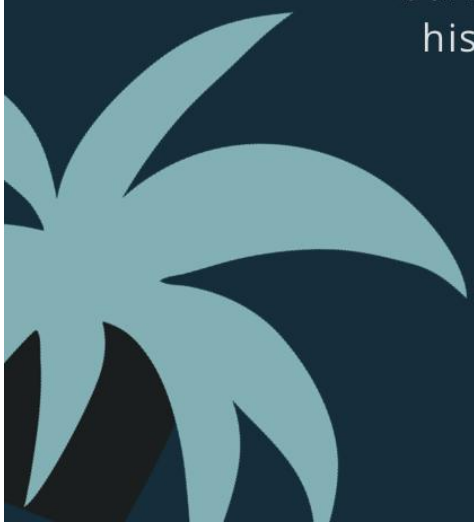
ODAKLANMA @pdeyupsari

4

Yankılatma

Sözcük (veya resim) ve içsel duyum arasında gidip gelin.
Tanım doğru mu?
Eğer uyuyorsa bu uyumu birkaç kez duyumsayın.
Eğer içsel duyum değişirse, dikkatinizi vererek takip edin.

Söz (resim) duyuma tam olarak uyduğunda, kendinizi
bunu bir dakika kadar
hissetmeye bırakın.



ODAKLANMA @pdeyupsari

5

Sormak

"Bu sorunun bütünüyle ilgili beni bu kadar ..... yapan nedir?"

Tıkandığınızda, soru sorun:
Bu duygunun en kötü tarafı nedir? Bunun nesi bu kadar kötü? Ne gerekiyor? Ne olmalı?
Cevaplamayın; duygunun hareketlenip size bir cevap vermesini bekleyin.

Eğer her şey yolunda olsaydı kendimi nasıl hissederdim?

Bırakın soruyu bedeniniz yanıtlasın:
Buna engel olan ne?

ODAKLANMA @pdeyupsari

6

Kabul Edin

Gelenleri hoş karşılayın. Sizinle konuştuğu için hoşnut olun.
Bu, problem konusunda tek bir adım, sonuncusu değil.
Artık nerede olduğunu bildiğiniz için orada bırakıp sonradan geri gelebilirsiniz.
Bulduğunuzu sõzünüzü kesen eleştirici seslerden koruyun.

Bedeniniz bir odaklanma turu daha yapmak istiyor mu ? Yoksa burası iyi bir durak noktası mı?

ODAKLANMA @pdeyupsari