



MEDİHA ABAT

Bugün Kendini Seçebilir misin?

Kendini sürekli erteleyen kadınlar için
10 dakikalık bir farkındalık çalışması

Mediha Abat

EFT · MEDİTASYON · DUYGUSAL İYİLEŞME

BAŞLAMADAN ÖNCE

Hoş Geldin...

- ✓ Bu çalışma yaklaşık 10 dakikanı alacak.
- ✓ Telefonunu sessize al.
- ✓ Kendine bir çay ya da kahve hazırla.
- ✓ Ve bu birkaç dakikayı sadece kendin için ayır.

Yıllarca eş oldun...

Anne oldun...

Çalıştın...

Ürettin...

Herkes için güçlü olmaya çalıştın.

Şimdi sana küçük ama önemli bir soru sormak istiyorum.

Peki ya sen?

Kendini seçmek, başkalarını daha az sevmek değildir.

Kendini de o sevginin içine dahil etmektir.

Bugün bunu birlikte hatırlayacağız.

KÜÇÜK BİR ÖZ-DEĞERLENDİRME

Aynaya Bakış

Bu cümlelerden hangileri seni anlatıyor? Her cümle için içinden cevap ver.

	BENİ ANLATIYOR	BAZEN	PEK DEĞİL
Başkaları üzülmesin diye istemediğim şeylere “evet” derim.	☐	☐	☐
Hayır dediğimde içimde suçluluk hissedirim.	☐	☐	☐
Dinlenirken bile yapmam gereken başka işler varmış gibi huzursuz olurum.	☐	☐	☐
Birisi bana biraz kırılrsa günlerce bunu düşünürüm.	☐	☐	☐
Yorulduğumu söylemekte veya yardım istemekte zorlanırım.	☐	☐	☐

DUR VE DÜŞÜN

Eğer bu soruların üçü ya da daha fazlasında kendini gördüysen... belki de uzun zamandır nefesini hep başkaları için tuttun.

Şimdi derin bir nefes alma zamanı ❤ Çünkü sen de en az sevdiklerin kadar değerlisin.



BİR HATIRLATMA

Görünmez Yükler

Bazı yorgunluklar uykuyla geçmez. Çünkü ruhun yıllardır dinlenmeyi bekliyordur.

Belki sen de sofrayı kurup, yemeğin en güzel kısmını çocuklarına verdin. Sonra mutfakta ayakta, soğumuş yemeğini yedin.

Belki kimse senden bunu istemedi. Ama sen yıllarca sevgiyi fedakârlıkla karıştırdın. Ve zamanla kendini en sona koymak normal geldi.

Şimdi sana bir şey hatırlatmak istiyorum. Uçaklarda güvenlik anonsunu bilirsin:

✧ “Oksijen maskesini önce kendinize, sonra çocuğunuza takın.”

Neden? Çünkü sen nefes alamazsan, kimseye yardım edemezsin. Hayat da tam olarak böyledir.

Kendine iyi bakmak bencillik değildir.

Uzun bir yolculukta nefesini korumaktır.

” MEDİHA’DAN KÜÇÜK BİR NOT

Yıllardır kadınlarla çalışırken şunu gördüm: hiçbir kadın kendini bilerek ihmal etmiyor. Çoğu zaman bunu sevginin gereği sandığı için yapıyor.

Belki bugün, sevgiyi kendine de göstermenin zamanı gelmiştir.



SINIRLARIN ÜZERİNE

Suçluluk Duymadan “Hayır” Diyebilmek

Hayır demek, birilerini reddetmek değildir.

Hayır demek, kendi bahçenin kapısını korumaktır.

Her güzel bahçenin bir kapısı vardır. Ve o kapının ne zaman açılacağına, ne zaman kapanacağına bahçenin sahibi karar verir. Sen de kendi hayatının sahibisin.

BUGÜN DENEYEBİLECEĞİN 3 CÜMLE

✧ “Bu kez uygun değilim.”

✧ “Bugün kendime zaman ayırmaya ihtiyacım var.”

✧ “Bu konuda sana yardımcı olamayacağım.”

Ve şimdi en önemli kural:

Cümleyi kur. · Dur. · Sus.

Her kararını açıklamak zorunda değilsin. Hayır demek seni kötü biri yapmaz.



UYGULAMAYA GEÇİŞ

Bugün Kendini Seçmek İçin 3 Küçük Adım



İlk 10 Dakika Senin

Sabah uyandığında ilk on dakikayı sadece kendine ayır. Telefonuna bakmadan, kimse için bir şey yapmadan... sadece nefes al.



Kendine Randevu Ver

Takvimine haftada sadece 1 saat yaz. O saatte yürüyüş yap, kitap oku, sessizce otur. Hiçbir şey yapmak zorunda değilsin.

KENDİMLE BULUŞMA



Yardım İste

Bugün sadece bir kez şu cümleyi söylemeyi dene: "Bunu tek başıma yapmak istemiyorum." Yardım istemek zayıflık değildir, insan olmaktır.

KENDİME SÖZ

- ♡ Dinlenmeyi kendime çok görmeyeceğime,
- ♡ Hayır dediğim için kendimi suçlamayacağıma,
- ♡ Başkalarının ihtiyaçları kadar kendi ihtiyaçlarıma da değer vereceğime,
- ♡ Kendimi daha şefkatle dinleyeceğime,
- ♡ Ve hayatımda kendime de yer açacağıma söz veriyorum.

2 DAKİKALIK UYGULAMA

Mini EFT

Eğer bu çalışma sana dokunduysa, şimdi gözlerini bir an kapat ve EFT noktalarına hafifçe vurarak şu cümlelere eşlik et.

○ KARATE NOKTASI · 3 KEZ

“Bugüne kadar hep başkalarını öncelemiş olsam da, bugün kendime de şefkat göstermeyi seçiyorum.”

○ KAŞ

Kendimi hep en sona koydum.

○ GÖZ KENARI

Artık bunu fark ediyorum.

○ GÖZ ALTI

Kendime kızmıyorum.

○ BURUN ALTI

Yeni seçimler yapabilirim.

○ ÇENE

Ben de önemliyim.

○ KÖPRÜCÜK KEMİĞİ

Hayır demek beni kötü biri yapmaz.

○ KOL ALTI

Kendimi seçmeme izin veriyorum.

○ BAŞ TEPESİ

Bugün kendime daha şefkatli olmayı seçiyorum.

Derin bir nefes al ve kendine sadece şunu söyle:

“Ben de sevgiye ve şefkate layığım.”



Bu yolculuğa devam etmek ister misin?

Birebir seans, atölye ya da sadece bir merhaba için seni dinlemeye hazırım. Birlikte neler yapabileceğimizi keşfedelim.

Web medihaabat.com

YouTube [@medihaabatofficial](https://www.youtube.com/medihaabatofficial)

Instagram [@medihaabat](https://www.instagram.com/medihaabat)

E-posta mediha@nefesmeditasyon.com