

Tekerleğe bakın. Üç halka var.

İç halka → duygunun hafif, gündelik hali
Orta halka → temel duygu
Dış halka → yoğun, belirgin hali

Takviminizi açın. Kendinize her hafta bir randevu verin. Sadece “ 1 dakika”. Evet. **Kendinize sadece “1 dakika”** verecek bir vaktiniz var mı?

Nasıl bir ortam olsun?

- Sessiz, yalnız kalınabilecek bir alan çok uygundur. Ofis gibi iş ortamlarını tercih etmeyin. Duygu farkındalığı egzersizleri için tek başınalık gerekiyor.
- Uyarıcı, dikkat dağıtıcı unsurlar sizi strese sokar. Bu nedenle telefon bildirimleri kapalı olsun. Ortamı sağlayın.
- Fiziksel olarak rahat bir oturuş öneriliyor. Ama "gevşek" bir oturuş değil. Çok rahat ortamlar uyuşukluğa, çok resmi ortamlar (ör. iş masası, açık ofis) baskıya yol açabilir.

Ne zaman?

- Günün başı (sabah ilk saatler) veya gün sonu (akşam, iş bittikten sonra) en uygunu. Zihin ya henüz güne dair yük biriktirmemiş ya da gün bitmiş, geriye dönüp bakma modunda.
- Öğle arası veya yoğun iş saatleri arasında yapılan hızlı doldurmalar, gerçek duygudan çok "o an akla gelen" cevabı verir. Telaşlı anlarda yapmayın.
- Eğer amaç haftalık/periyojik takip ise (duygu günlüğü serisiyle bağlantılı), sabit bir gün-saat kombinasyonu öneriliyor. Örneğin her Pazar akşamı. Çünkü tutarlı zamanlama, verinin karşılaştırılabilir olmasını sağlar.

Akış tarifi (önerilen sıra)

1. **Duraklama (30 sn):** Doğrudan tekerleğe atlamadan önce birkaç nefes almak; "aklıma ilk gelen kelimeyi işaretleme" refleksini kırar.
2. **Beden taraması (isteğe bağlı ama güçlü):** "Şu an bedeninde nerede bir gerginlik/rahatlık hissediyorsun?"
3. **Birincil duygu seçimi:** Tekerlekteki 8 temel duygudan (Plutchik) en baskın olanı hangisi.
4. **Yoğunluk derecelendirmesi:** Bu duygu ne kadar güçlü?
5. Tek cümlelik "bu duygu neyle ilgili?"

Lütfen hatırlayın: Amaç analiz değil, gözlem.

Hangilerini kolayca adlandırabildiniz? Hangilerinde "bir şey var ama ne olduğunu bilmiyorum" hissi yaşadınız? Adlandıramadığınız duygu, zeminsiz kalan duygudur.

Bir Öneri:

Duygu Günlüğü; yargılamadan bakmayı, zamanla bir örüntü ortaya çıkarır: hangi duygular tekrar ediyor, hangilerinden kaçılıyor.

Her gün, tercihen akşam, şu üç soruyu yanıtlayın:

- Bugün en çok hangi duyguyu yaşadım?
- Bu duygu hangi anda tetiklendi?
- Ona nasıl tepki verdim; ifade ettim mi, bastırdım mı, erteledim mi?