

ÖZLEM ÇETİNKAYA

*günlük*  
**FARKINDALIK**  
*adımları*

6 Özel Tablo, 12 Meditasyon, 12 Aromaterapi Reçetesi,  
12 Nefes... ve 24 Farklı Mindfulness Egzersizi,  
İrade ve Alışkanlık Ek Bölümüyle...

*günlük*  
**FARKINDALIK**  
*adımları*

## **SOLA UNITAS - SOLA KIDZ**

Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

[www.facebook.com/solayayinlari](http://www.facebook.com/solayayinlari)

[www.twitter.com/solaunitas](http://www.twitter.com/solaunitas)

[www.instagram.com/solaunitasyayinlari](http://www.instagram.com/solaunitasyayinlari)

[www.instagram.com/solakidz](http://www.instagram.com/solakidz)

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786258064711

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2022

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Editör: Serda Kranda Kapucuoğlu

Düzeltili: Buket Konur

Son Okuma: Gülnur Gözübek

Mizanpaj: Özkan Köse

Kapak Tasarımı: Özkan Köse

## **BASILDIĞI YER**

Kaplan Ofset

Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul

Sertifika No: 44367

*© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.*

# *günlük* **FARKINDALIK** *adımları*

6 Özel Tablo, 12 Meditasyon, 12 Aromaterapi Reçetesi,  
12 Nefes... ve 24 Farklı Mindfulness Egzersizi,  
İrade ve Alışkanlık Ek Bölümüyle...

Özlem Çetinkaya





## TEŞEKKÜR METNİ

*Günlük Farkındalık Adımları* dedik bu çalışma kitapçığının adına. Farkındalık derin bir mevzu; bir iki uygulamayla olacak şey değil elbet. Farkındalık yolu uzun, meşakkatli ama değerli. Gönüllü olmamızı ister bizden, cesur olmamızı bekler. Deri-ne götürür, karanlığın içindeki aydınlığa giden yolu açar, yavaş yavaş üzerimizdeki kabukları soyar.

Yazmak gibi.

“Yazmak için farkındalık, farkındalık için yazmak gerekir,” derim hep, işte bundan sebep.

Yazmak için beş duyuyla yaşamak gerek hayatı ki yazılanlar canlı olsun; beş duyuyu gerçekten yaşamak için ise farkındalık gerekir. İyi bir hikâyenin anlatıcısının farkındalığı ne kadar berraksa, hikâyesi de o kadar berrak, o kadar aydınlık olur.

Bizler, hepimiz, yazar olalım ya da olmayalım, her birimiz bir hikâye anlatıcısıyız aslında. Hepimiz birer yazar, hepimiz birer anlatıcıyız. Hepimiz kendi yaşamlarımızın hikâyelerini yazıyoruz. Hikâyelerimizi gözlerimizdeki tozları silerek yazsak nasıl olur?

*Günlük Farkındalık Adımları* benim kendi hikâyemi yazar-ken yanıma aldığım alet çantamın içinde yer alan birkaç uygu-lamadan oluşuyor.

Bugüne kadar bana bu yolda yol arkadaşlığı yapmış olan tüm öğretmenlerime, arkadaşlarıma, anneme, babama, eşime, oğluma; tüm hayal kırıklıklarına, tüm tökezlemelerime, başarısızlık diye adlandırdığım süreçlere; tüm arketiplerime, gölgelerime teşekkür ederim. Bir de kelimelere teşekkür ederim, sabah sayfalarına teşekkür ederim, altı dakika yazılarıma teşekkür ederim; bana neyi yazmamak için yazdığımı, kelimelerin ardına gizlediğim korkularımı, yanlış anlamalarımı, yargılarımı gösterdikleri için.

Kalbime, zihnime teşekkür ederim, parlamayı seçtiği için.

Özlem'e teşekkür ederim, bana bu yaşamı deneyimleme konusunda ev sahipliği yaptığı için.

Projenin başından sonuna kadar yol arkadaşlığı yaptığı, kıymetli görüşlerini paylaştığı, kitapçığın çok daha kolay kullanılabilir olmasına katkı sağladığı için Serda Kranda Kapucu-oğlu'na ve *Günlük Farkındalık Adımları* uygulama kitapçığını sizlerle buluşturan Sola Unitas Yayınları'na teşekkür ederim.

Sevgiyle ve farkındalıkla kalın...

Özlem Çetinkaya  
[www.ozlemcetinkaya.com](http://www.ozlemcetinkaya.com)



# Günlük Farkındalık Adımları



## SUNUŞ

Yaşarken amacım dengeyi bulmak. Çocukluğumdan bu yana çevremdeki ilişkilerde dengeyi sağlayan ana karakter olurken çoğu zaman kendi içimde dengemi bulmakta zorlandım. Ta ki yirmili yaşlarımın sonlarına kadar. O dönem artık zihinsel ve bedensel dengemin iyiden iyiye kaybolduğu, bedenimin ve zihnimin asla bir arada kalmayı başaramadıkları, iç huzurumun derinlere bir yerlere saklandığı bir dönemdi. İki yol vardı önümde ya iyice savrulacaktım ya da bir şekilde dengemi bulacak, merkezlenecek ve gücümü tekrar kazanacaktım. Merkezlenmeyi seçtim, merkezlenebilmek içinse dengesini kaybetmiş merkezimden ayrılıp dışarıdan bir gözle kendime bakmam gerektiğini fark ettim. O dönem desteğini üzerimden eksik etmeyen psikoloğum sayesinde.

Numeroloji ile ilgilenenler beni anlayacaktır: Benim sayılarım 3, 6 ve 9. Bilmeyenler için ise Tesla'nın bir sözü ile durumu izah etmeye çalışayım: "3, 6, 9'un sırrını çözen evrenin sırrını çözer." Anlayacağınız dengeye gelmek, geldiğim dengeyi korumak benim için çok kolay değildi, çaba gerektiriyordu. Çaba bir zaman sonra çabasız bir çabaya dönüşüyor olsa da ilk başlarda olmuyor. Bende olmadı en azından.

Bu uygulama defteri benim kendimi dengede tutmak, dengesizliğin içinde dengede kalabilmek için kullandığım araçlardan birkaçını kapsıyor. İstedim ki hiç kimseye bağımlı olmadan bu defteri kullananlar da iç huzurları ile temasa geçebilsinler.

## Defterde neler bulacaksınız?

**Nefes egzersizleri:** Nefes en güçlü aracımız ve her daim bizimle. Nefes tekniklerini çalışmamak için hiçbir bahanemiz yok üstelik. “Nefesimi evde unuttum, bugün nefes çalışamayacağım,” deme şansımız yok, öyle değil mi?

**Yazı egzersizleri:** Dedim ya, merkezlenmek için zaman zaman merkezden çıkıp dışarıdan kendine bakmalı insan. Yazı bunun için bildiğim en iyi araç. Üstelik o da nefes gibi biz neredeysek o orada.

**Meditasyonlar:** Farkındalığımızı bedenimize getirebileceğimiz meditasyonlar şimdi ve burada olmamıza imkân sağlamak için birebir.

**Farkındalık egzersizleri:** Zihni ezberlerden kurtardığımızda bambaşka kapılar açılıyor önümüze. Eğlenceli farkındalık egzersizleri bunun için var.

**Aromaterapi tarifleri:** Kokunun hafızayı terk eden en son duyum olduğunu söylüyor bilim insanları. Ne çok koku hatırladığınızı düşünün ya da kokuların satın alma davranışlarınızda ne kadar etkili olduğunu. Defterdeki aromaterapi tariflerinin hepsini kendiniz evinizde rahatlıkla hazırlayabilirsiniz.

İyi hissetmek, ruhsal, zihinsel ve bedensel olarak dengede olmak bizim elimizde.

Yaşam bir sanat.

Yaşam bir yol.

Bu yolda birlikte yürümeye ne dersiniz?

Hepimiz bir sanatçıyız, yeter ki farkındalıkla yaşayalım. Farkındalıkla yaşanan her an sanata dönüşür. Nefesin gücüyle, bedenin esenliğiyle, zihnin berraklığı ile bu dönüşüm mümkün.

Yaşamınızı farkındalıkla bir sanata dönüştürmek için **[www.ozlemcetinkaya.com](http://www.ozlemcetinkaya.com)** web sitesine üye olabilir, etkinlikleri ve hatırlatıcı blog yazılarını takip edebilirsiniz.

## Bugün farkındalık için ne yaptın?

Tüm günü uyurgezer bir hâlde mi geçirdin yoksa bedenine mi kulak verdin?

Kendine özen gösterdin mi? Ya arkadaşlarına, sevdiklerine?

Kalabalığın içinde hoşuna gitmeyen bir şey olduğunda, birileri canını sıktığında bedeninde neler olduğunu gözlemleyebildin mi?

Zihninden, kalbinden geçen seslere, cümlelere kulak verebildin mi?

Dinleyebildin mi kendini?

Bir arkadaşına onu sevdiğini hissettirebildin mi? Cömertliği davet edebildin mi hayatına?

Her gün gittiğin yoldan farklı bir yola saptın mı? Her gün gördüğün çiçeği ilk defa görüyor gibi kokladın mı?

Tüm bildiklerini rafa kaldırıp, otomatik pilottan çıkarak bakabildin mi bugün kendine?

Yapabiliysen ne güzel!

Yapamadıysan ama bunları yapmaya gönlün varsa, *GÜNLÜK FARKINDALIK ADIMLARI* senin için hazırlandı.

Özlem Çetinkaya'nın multidisipliner bir yaklaşımla hazırladığı Günlük Farkındalık Adımları, "Sıradaki şarkı benim olsun!" demek kadar yaşam dolu, uğurböceği görüp de sevinmek kadar doğal ve iki Özlem arasında dilek tutacak kadar hayata kucak açan bir farkındalık uygulama kitapçığı.

Bu eğlenceli, özel, nazik ve şefkatli dakikalar herkese iyi gelecek!