

Günlük Rutin ve Denge Formu

Bu form günü daha verimli geçirmek ya da kendinize disiplin uygulamak için değildir. Amaç; gün boyunca bedeninizin hangi hâlde olduğunu, temel ihtiyaçlarınızın ne kadar karşılandığını ve sizi neyin beslediğini yargısızca fark etmektir. Puan toplamak değil, kendi ritminizi görmek.

Tarih: _____

Gün içinde baskın bedensel hâlim

Her zaman dilimi için size en yakın hâli işaretleyin. Durumların açıklaması 2. sayfada.

	Güvende	Hızlanmış	Çökük	Enerji 0-10
Sabah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Öğle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Akşam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Bugün temel ihtiyaçlarım

Uyku: _____
kaç saat / nasıl uyandım

Beslenme: _____
düzenli miydi / aç ya da tok kaldığım anlar

Hareket: _____
bedenimi kullandım mı

Gün ışığı / dışarı: _____
dışarı çıktım mı

Bağlantı / temas: _____
biriyle gerçekten temas kurdum mu

Gerçek dinlenme: _____
ekransız, işlevsiz bir mola oldu mu

Günün anlamı

Bugün beni ne besledi, ne tüketti?

İki farklı yön olabilir; ikisini de yazın.

Kendimi ne zaman güvende, ne zaman tetiklenmiş hissettim?

Bedeninizin sakinleştiği ya da gerildiği anlar.

Durmak, hiçbir şey yapmamak bugün nasıldı?

Kolay mıydı, huzursuz edici mi? Yargılamadan not edin.

Bedensel Hâlleri Tanımak

Bedenimiz gün boyu, çoğu zaman fark etmeden, çevrenin güvenli mi tehlikeli mi olduğunu sürekli tarar. Aşağıdaki üç hâl, kendi durumunuzu fark etmek için pratik bir dil sunar. Hiçbiri iyi ya da kötü değildir; her biri bedenin bir uyum çabasıdır. Amaç hâlleri yargılamak değil, tanımaktır.

Güvende ve bağlı hâl

Sakin, açık, temas kurabilen; dinlenebilen ve kendini toparlayabilen hâl. Nefes ve beden gevşemiştir.

Hızlanmış / tetikte hâl

Hareketlenmiş, gergin, kaygılı ya da huzursuz; "kapatamıyorum" hissi. Beden savunmaya ya da harekete hazırdır.

Geri çekilmiş / çökmüş hâl

Tükenmiş, uyuşmuş, isteksiz ya da kopuk; "gücüm yok" hissi. Beden fazla yükün karşısında geri çekilmiştir.

Güvende hissetme çoğu zaman tek başına "sakinleşmeye çalışmakla" değil, güvendiğimiz biriyle temas kurmakla geri gelir. Bir bakış, bir ses, sakın bir beden bulaşıcıdır. Bu yüzden "bağlantı" bir lüks değil, temel bir ihtiyaçtır.

Ritmin altındaki anlam

Bir rutin iki farklı şey olabilir. Kişiyi taşıyan, güven veren bir çerçeve olabilir; ya da içindeki boşluğu ya da kaygıyı hissetmemek için sığınılan katı bir kabuk. "Sürekli bir şey yapıyor olmak" bazen üretkenlik değil, durduğunda ortaya çıkacak duygudan kaçıştır. Bu yüzden zaman zaman sormak değerlidir: bu düzen beni tutuyor mu, yoksa hapsediyor mu?

Denge yalnızca daha çok "yapmakla" kurulmaz. En temel ihtiyacı, uykuyu, yemeği, bir molayı ertelemek çoğu zaman tembellik değil, kendine izin vermekle ilgili eski bir zorlanmadır. Hiçbir şey yapmadan var olabilmek de bir kapasitedir ve zamanla gelişir. Bu formu, kendinize karşı bir denetim aracı gibi değil, kendi ritminize nazikçe bakmanın bir yolu olarak kullanın.

Bu rehber tanı koyma ya da terapi yerine geçme amacı taşımaz. Süregelen uyku sorunları, yoğun tükenmişlik, uzun süreli kaygı ya da çökkünlük, günlük işlevlerde belirgin zorlanma söz konusuysa bir ruh sağlığı uzmanından destek alınması önerilir.