

1. Bölüm

Terapist her bir yönergeyi işleme için danışana olanak sağlayarak egzersizi yavaş bir şekilde yapmalıdır. Gözler açık veya kapalıken bu egzersiz yapılabilir ve sıklıkla birkaç dakika bilinçli farkındalık uygulaması ile başlandığında iyi ilerler. Terapist soruları sorduğunda danışan cevaplamak zorunda değildir. Bazı danışanlar cevap verecek bazıları ise sessiz kalacaktır. Danışanın hangi yolu tercih ettiğinin bir önemi bulunmamaktadır.

- Birlikte zaman geçirmeyi sevdiğiniz, önemseydiğiniz birini düşünün. Son zamanlarda veya öncesinde birlikte olduğunuz vakitlerde gerçekten sevdiğiniz etkinlikleri yaptığınız bir zamanı hatırlayın.
- Bu anıyı olabildiğince canlı hale getirin.
- Bu anıyı şimdi tekrar yaşayın. Duygusal olarak bu anıyı hissedin.
- Gözlerinizin arkasından bu sahneye bakın. Nerede olduğunuzu ... Günün zamanını ... İçeride mi dışarıda mı olduğunuzu ... Hava durumunu, manzarayı, sıcaklığı ... Havanın nasıl olduğunu, ne görebildiğinizi ... duyabildiğinizi ... neye dokunabildiğinizi ... neyi tadabildiğinizi ... neyin kokusunu alabildiğinizi fark edin.
- Birlikte zaman geçirdiğiniz kişiyi fark edin. Bu kişi nasıl görünüyor? Ne söylüyor veya yapıyor? Ses tonu, yüzünün ifadesi, beden duruşu, hareket etme şekli nasıl?
- Bu anıda siz ne düşünüyorsunuz ... hissediyorsunuz ... yapıyorsunuz? Kollarınız ... bacaklarınız ... ağzınız nasıl? Hareket ediyor musunuz yoksa hareketsiz misiniz? Bu anıdaki bedeninizin içine girin, bu nasıl hissettiriyor?
- Bu anın tadını çıkarın. Nasıl bir şey? Bu anının farkında olun. (Terapist danışanın en az birkaç dakika bu anın tadını çıkarmasına olanak sağlar ve sonrasında 2. bölüme geçer)

2. Bölüm

2. bölümü karşılıklı konuşarak da yapabilirsiniz, danışanın soruları işleme için zaman tanıyarak ve sonrasında onu tartışarak gözler kapalı şekilde sessiz bir egzersiz olarak da yapabilirsiniz.

- Şimdi bir adım geriye gidin ve televizyon ekranınızda bu anıyı izliyormuş anınıza bakın. Kendiniz üzerine odaklanın. Ne söylüyor ve yapıyorsunuz? Birlikte olduğunuz kişi ile nasıl etkileşime giriyorsunuz? Ona nasıl davranıyorsunuz? Nasıl tepki veriyorsunuz?
- Bu anıda siz hangi nitelikleri gösteriyorsunuz? Örneğin; açık, ilgi çekici, ilgili, sevgi dolu, nazik, eğlenceyi seven, şakacı, bağlı, bir arada, meraklı, değer bilen, dürüst, gerçek, cesur, samimi misiniz?
- Bu kendinize ve başkalarına nasıl davranmak istediğiniz, nasıl ilişkiler kurmak istediğiniz, zamanınızı nasıl geçirmek istediğiniz, nasıl bir insan olmak istediğiniz ile ilgili neyi hatırlatıyor?

Bilgi Almak

Egzersizden sonra bu soruları ve aklınıza gelen diğer soruları gözden geçiriniz:

- Bu anıda hangi nitelikleri gösteriyordunuz?

- (Gerekirse sorunuz): Açık, ilgi çekici, ilgili, sevgi dolu, nazik, eğlenceyi seven, şakacı, bağlı, bir arada, meraklı, değer bilen, dürüst, gerçek, cesur, samimi miydiniz? (Gerekirse bu konuda yardımcı olması için değerler kontrol listesi veya değerler kartını gözden geçiriniz)
- Bu size olmak istediğiniz kişi ile ilgili neyi hatırlatıyor? Kendinize ve diğerlerine nasıl davranmak istediğiniz, kurmak istediğiniz ilişki, zamanınızı nasıl harcamak istediğiniz ile ilgili neyi gösteriyor?

Değişiklikler

Bu egzersiz "ilişki" ile ilgili olmak zorunda olmadığından bu egzersiz üzerinde değişiklik yapabilirsiniz. Danışanın -evde veya işte diğerleri veya kendisi ile ilgili- eğlendiği herhangi bir etkinliği hatırlamasını isteyerek bu anı ile bağlantı kurmasına yardımcı olabilirsiniz.

Sonrasında 2. bölümdeki soruların veya benzerlerinin üzerinde durabilirsiniz:

- Bu anıda hangi özelliklerinizi gösterdiniz?
- Bu size olmak istediğiniz kişi ile ilgili neyi hatırlatıyor? Zamanınızı nasıl harcamak istiyorsunuz? Nasıl davranmak istiyorsunuz? (bu etkinliğin içinde bulunan objeler, insanlar, yerler).
- Eğer ilişkiliyse sorun: Bu durum kendinize ve diğerlerine davranmayı istediğiniz yol, kurmak istediğiniz ilişki tipi ile ilgili neyi açığa çıkarıyor?