

ALİŞTIRMA FORMU 14.6. Gevşeme Yöntemlerimi Ölçmek

“Kullanılan Gevşeme Yöntemleri”nin altında “Farkındalık ve Kabullenme”, “Nefes alma”, “Aşamalı kas gevşetme” ya da “Zihinsel canlandırma” yazın. Uyguladığınız her gevşeme seansı için kaygı ya da gerginlik düzeyinizi 0; hiç kaygı yok, 100 ise hayatınızda en çok hissettiğiniz kaygı şeklinde 0-100 arasında bir ölçekte ölçün. Bu ölçümü bu alıştırmanın hem öncesinde hem de sonrasında yapın. Denemek istediğiniz her yöntem için birkaç tane deneme seansı yapın. Alıştırma Formu’nun alt kısmına öğrendikleriniz hakkında yorumlar yazın. Pratik yaptıkça gevşeme becerilerinizin ne kadar geliştiğine bakın ve aynı zamanda en çok hangi gevşeme yönteminin işinize yaradığını öğrenmek için farklı gevşeme yöntemlerini karşılaştırın.

Kullanılan Gevşeme Yöntemi	Başlangıçtaki Kaygı/Gerginlik Düzeyi (0-100)	Bittikten Sonraki Kaygı/Gerginlik Düzeyi (0-100)

Ne öğrendim? (Pratik yaptıkça gevşeme egzersizinde ilerleme kaydettim mi? En çok hangi yöntemler işime yarıyor?):
