

Komşunu yargıla • Kâğıda yaz • Dört soruyu sor • Tersine çevir

Tekrarlanan stresli bir durum düşünün, bir tek kere yaşanmış olsa da yeterince stresli olan ve sadece zihninizde tekrar tekrar yaşanan bir durum. Aşağıdaki soruların her birine cevap verirken zihninizde bu stresli durumun yaşandığı anı ve yeri canlandırın. Kısa, yalın cümleler kullanın.

1. Bu durumda, sizi kim kızdırıyor, kafanızı karıştırıyor ve hayal kırıklığına uğrattıyor, üzüyor ve neden?

Ben _____ 'a (e) _____ çünkü _____
isim duygu

Örnek: Paul'a kızıyorum çünkü beni dinlemiyor.

2. Bu durumda nasıl değişmelerini istersiniz? Ne yapmalarını istersiniz?

_____ istiyorum.
isim

Örnek: Paul 'un hatalı olduğunu görmesini istiyorum. Bana yalan söylemeyi bırakmasını istiyorum. Kendini öldürdüğünü görmesini istiyorum.

3. Bu durumda, onlara ne önerirdiniz?

_____ yapmalı/yapmamalı.
isim

Örnek: Paul derin bir nefes almalı. Paul sakinleşmel. Davranışlarının beni korkuttuğunu görmeli. Haklı olmanın bir kalp krizi daha geçirmeye değmeyeceğini bilmeli.

4. Bu durumda sizin mutlu olmanız için, ne düşünmelerini, söylemelerini, hissetmelerine veya yapmalarına ihtiyacınız var?

Benim _____ 'in _____ ihtiyacım var.
isim

Örnek: Paul 'un onunla konuştuğum zaman beni duymasına ihtiyacım var. Kendine bakmasına ihtiyacım var. Benim haklı olduğumu kabul etmesine ihtiyacım var.

5. Bu durumda onlar hakkında ne düşünüyorsunuz? Bir liste yapın. Yargılayıcı ve bayağı olmayı unutmayın.

_____ istiyorum.
isim

Örnek: Paul haksız, küstah, gürlütcü, dürüst değil, tamamen haddini bilmez ve bilinçsiz.

6. Bu durumda ilgili olarak bir daha asla deneyimlemek istemediğiniz nedir?

Ben bir daha asla _____ istemiyorum.

Örnek: Paul 'un bir daha bana asla yalan söylemesini istemiyorum. Sağlığını harap ettiğini bir daha görmek istemiyorum.

Şimdi dört soruyu kullanarak yukarıdaki her soruyu inceleyin. Derindeki cevapların sorularla buluşabilmesi için kendinize daima yeterli zamanı verin. Sonra her düşünceyi tersine çevirin. 6. ifadenin tersine çevirmesi için, "bir daha asla..." kelimelerinin yerine "istiyorum..." ve "sabırsızlıkla bekliyorum..." sözlerini koyun. Hayatın bütün yanlarını korkusuzca sabırsızlıkla bekliyor oluncaya kadar çalışmanız tamamlanmamıştır.

Dört soru

Örnek: Paul beni dinlemiyor.

1. Bu doğru mu? (Evet veya hayır. Hayır ise 3. soruya geçiniz.)
2. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz? (Evet veya hayır.)
3. Bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki veriyorsunuz, ne oluyor?
4. Bu düşünce olmadan nasıl biri olurdu?

Düşünceyi tersine çevir

- a) Kendine (Ben kendimi dinlemiyorum.)
- b) Diğerine (Ben Paul'u dinlemiyorum.)
- c) Tam aksine (Paul beni dinliyor.)

Sonra bu durumda her tersine çevirmenin doğru olduğunu gösteren en az üç özgün ve gerçek örnek bulunuz.

Çalışmanın nasıl yapılacağı ile ilgili daha fazla bilgi için thework.com/turkce sitesini ziyaret edin.