

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

KENDİME NASIL
DAVRANIYORUM?

ÖZ-ŞEFKAT DEFTERİM

KENDİMLE ARAM İYİ Mİ?

@psikolojikdanismanurtonbul

BEN KİMİM? BU SAYFAYA KENDİNİ ANLAT

Nelerden hoşlanırım?
Nelerden korkarım?

Hayal ettiğim şeyler neler?
Beni üzen olaylar neler?

Hayal ettiğim şeyler neler?
Beni üzen olaylar neler?

Unutmadığım bir olay var mı?
Nasıl biriyim? Karakter özelliklerim neler?

Ben gerçekten kimim ve kim olmak istiyorum?
Bu soruların cevabını veya kendinle ilgili yazmak istediklerini yaz



KIZGIN



MAHÇUP



GURURLU



ŞAŞIRMİŞ



DİKKATI DAĞINDI



MUTSUZ



ÜZGÜN



HUZURLU



UMUTLU



KEYİFLİ



DÜŞÜNCELİ



HUYSUZ



KORKMUŞ

ŞU ANDA KENDİMİ NASIL HİSSEDİYORUM?

Bir olay karşısında içimizde hissettiklerimiz bizim duygularımızdır

Bu sayfaya senin için duygu örnekleri koydum onlardan birini de seçebilirsin. Başka duygun varsa onu da yazabilirsin.

Yaşadığın duyguların farkında mısın?

Duygun bir hava durumu olsa hava kaç derece olurdu?

ŞU ANDA YAŞADIĞIM ANIN FARKINDA MIYIM?

Çoğu zaman içinde bulunduğumuz zamanı fark etmeden yaşarız.

Senin de kendi kendine konuşurken, geçmişe takılıp kaldığın veya gelecek kaygıları yaşadığın zamanlar olmuştur.

Aslında ne geçmişe gidebiliriz ne de geleceğe bunu sen de çok iyi biliyorsun. Her şey şimdi yaşanan zamanda saklı

Şimdi ve burada olabilmen için nefes egzersizleri yapmanı istiyorum.

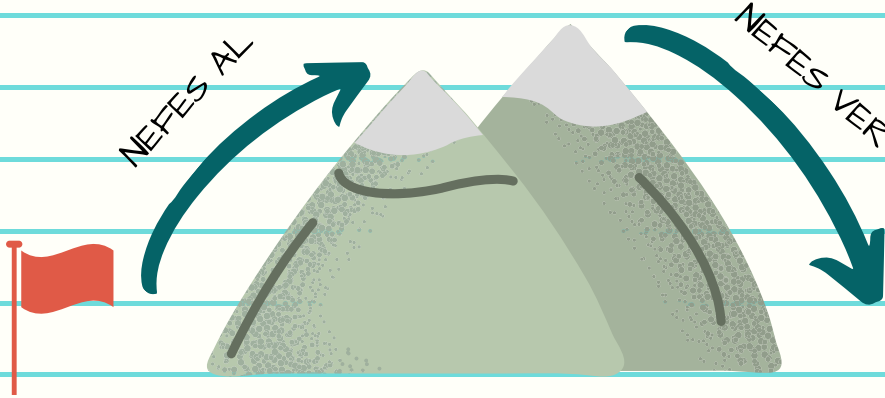
Bu egzersizleri yaparken yine geçmişe veya geleceğe gidebilirsin. Önemli olan gittiğin zamanlarda tekrar şimdiye nefesine dönebilmek.

Ne kadar çok pratik yaparsan o kadar kolay şimdi'de kalırsın

Başlayalım...

-NEFES EGZERSİZİ-

Bayrağı dağın zirvesine çıkarırken nefes al (4 saniye), zirvede nefesini tut (4 saniye), zirveden inerken nefes ver (8 saniye). Bunu 4-5 defa tekrarla



Egzersiz yapıp sadece nefesine odaklanmak nasıl bir deneyimdi? Yazabilirsin

GÜVENLİ YER NERESİ?

Zihninizde güvenli bir yer oluşturmak bizi rahatlatır. Şimdi sana güvenli yer egzersizini nasıl yapacağını anlatacağım.

-GÜVENLİ YER EGZERSİZİ-

Gözlerinizi kapatın. Kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz bir yer hayal edin. Bu yer daha önce gittiğiniz, bildiğiniz bir yer olabileceği gibi hayali bir yer de olabilir. Önemli olan kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir yer olması. Güvenli yerinizi gözünüzün önüne getirin ve orada olduğunuzu düşünün. Burası sizin güvenli ve özel yeriniz. Orada olmasını istediğiniz her şeyi orada hayal edebilirsiniz. Kendinizi orada görebiliyor musun? Çevrenize bakın. Neler görüyorsunuz? Ayrıntılara bakın ve o ayrıntıların neden orada olduğunu düşünün. Değişik renkleri fark edin. Uzanarak onlara dokunduğunuzu hayal edin. Bu size neler hissettiriyor? Şimdi uzaklara bakın. Neler görüyorsunuz? Çıplak ayakla yere bastığınızı hayal edin. Yere basmak size neler hissettiriyor? Yavaş yavaş yürüyün ve etrafınızdakileri fark edin. Neye benziyorlar ve size ne hissettiriyorlar? Neler duyabiliyorsunuz? Yüzünüzde güneş ılıkliğini, rüzgarın değmesini vb. hissedebiliyor musunuz? Nasıl bir koku alıyorsunuz?

Dilerseniz yalnız olabilirsiniz bu yerde, dilerseniz yanınıza birini davet edebilirsiniz. Yanınızda birini isterseniz, çok sevdiğiniz birinin ya da bir kahramanın güvenli yerinizde sizinle birlikte olduğunu hayal edin. Bu kişi size her türlü yardımı yapabilecek, sizi koruyabilecek güçlü biri. Onunla birlikte güvenli yerinizde dolaştığınızı hayal edin.

Hayalinizde etrafınıza tekrar iyice bakın. Hayalinizdeki bu yere bir isim verin. Güvenli ve rahat ortamınızı yavaşça keşfederken, rahatlama hissini keyfini çıkarın. Hazır olduğunuzda, gözlerinizi yavaşça açın ve şimdiye dönün. Her zaman burası sizin güvenli yeriniz olacak, mutlu ve rahat hissetmek istediğiniz zamanlarda burada olduğunuzu hayal edin. Daha sonra kendinizi gergin ve kaygılı hissettiğiniz durumlarda bu yeri ve ona verdiğiniz ismi tekrar hayal ederek kendinizi rahatlatabilirsiniz.



BENİM GÜVENLİ YERİM NERESİ? ÇİZ YA DA ANLAT

Bir önceki sayfada aklına gelen güvenli yeri çizmeni ya da nasıl bir yer olduğunu detaylıca anlatmanı istiyorum

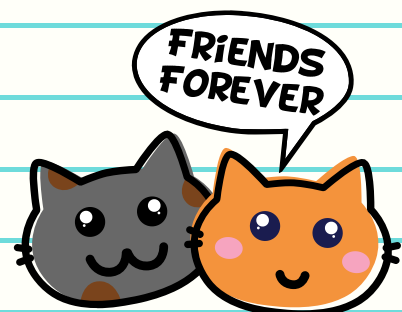
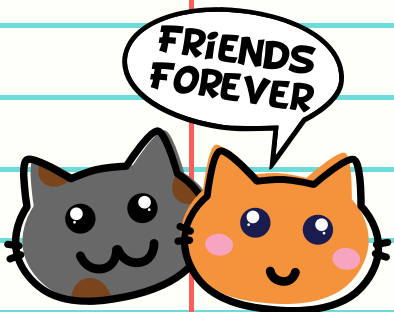


ARKADAŞIMA NASIL DAVRANIYORUM? ONA NELER SÖYLÜYORUM?

Sevdiğin birini, yanında kendini iyi hissettiğin bir arkadaşını düşünmeni, hayal etmeni istiyorum

Bu arkadaşın yanına gelse ve ağlayarak zor bir durum yaşadığını anlatsa; bütün suçun kendinde olduğunu, yetersiz , beceriksiz biri olduğunu söylese ona ne derdin?

Ona nasıl davranırdın?



KENDİME NASIL DAVRANIYORUM? NELER SÖYLÜYORUM?

Bir önceki sayfa da arkadaşının başına gelen olumsuz, zor bir durumu kendin yaşadığını düşün

Kendine ne derdin?

Kendine nasıl davranırdın?



ARKADAŞIMA SÖYLEDİKLERİMLE KENDİME SÖYLEDİKLERİM ARASINDA FARK VAR MI?

Eğer arkadaşına söylediklerin ile kendine söylediklerin arasında çok büyük farklar varsa kendine karşı
öz şefkatinin düşük olduğunu söyleyebiliriz.

Peki bu bahsettiğimiz öz şefkat nedir, biliyor musun?

ÖZ ŞEFKAT, KİŞİNİN KENDİYLE İYİ BİR DOST OLMA BECERİSİDİR.

Sevdiğin birini hayal
ettiğinde onunla
konuşurken; ses tonun
nasıldı?

Kullandığın kelimeler
nelerdi?

Kendinle konuşurken ses
tonun nasıldı?

Kullandığın kelimeler
nelerdi?

BEN YALNIZ MIYIM?

Başımıza olumsuz bir olay geldiğinde " NEDEN BEN?" diye içimizden geçiririz. Neden bu olay benim başıma geldi? Benim ne suçum vardı?

Diğer insanların hep çok mutlu olduğunu, onların sorunlarının olmadığını düşünürüz. Bu da kendimizi daha da kötü hissetmememize neden olur

Ama gerçek şu ki acı çekmek hayatımızın bir parçası.
Sebepler değişse de acı değişmez.
Bütün insanlar acı çeker

YALNIZ DEĞİLSİN
SADECE İNSANSIN

ÖZ ŞEFKAT DENEMESİ

Seninle bir egzersiz yapalım. Kendini kötü hissettiğin, zor bir durumu hayal etmeni istiyorum.

Şimdi bu zor durum karşısında kendini acımasızca eleştir. O içindeki eleştirel sesi dinle. Beceriksizsin, aptalsın, başaramadın vb. olabilir. Herkes mutlu bir tek sen mutsuzsun. O sesin ne dediğini duy.

Şimdi aynı olayı tekrar hayal et ve sanki kendi kendinin arkadaşımıssın gibi kendine güzel cümleler kur.

Ses tonun daha kibar, sakinleştirici olsun. Ben senin yanıdayım, geçecek bu günler vb. cümleler olabilir. Yalnız olmadığını tüm insanların bir şekilde acı çektiğini kendine hatırlat.

Kendine eleştirel bir şekilde konuştuğunda kendini nasıl hissettin?

Kendine şefkatli konuşunca kendini nasıl hissettin?

**ÖZ ŞEFKAT, KENDİNE ACIMAK
DEĞİLDİR**

ÖZ ŞEFKAT, BENCİLLİK DEĞİLDİR

**ÖZ ŞEFKAT, KENDİ TARAFINDA
OLABİLMEKTİR**

**ÖZ ŞEFKATİNİ ARTTIRMAK İÇİN BOL
BOL DENEME YAPMAN GEREKLİ**

**ZOR BİR DURUM YAŞADIĞINDA KENDİNE ŞEFKATLİ
DAVRANMAYI DENE, NELER DEĞİŞTİĞİNİ ZAMANLA
GÖRECEKSİN**



[@psikolojikdanismannurtonbul](https://www.instagram.com/psikolojikdanismannurtonbul)