

Kendimiz Hakkında Öğrendiklerimiz Hayatımızı Nasıl Değiştirir?

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Bu soruların doğru cevabı yok. Acele etmeyin; aklınıza geleni olduğu gibi yazın.

1 Kendiniz hakkında uzun süre doğru kabul ettiğiniz hangi düşünceniz değişti?

Bu düşüncenizi değiştirmenize yol açan deneyimi yazın. Daha önce kendinizde neyi fark etmemiştiniz?

2 Başkalarının sizden beklediğiyle sizin istediğinizin farklı olduğu bir durumda nasıl karar verdiniz?

Siz ne istediniz, onlar sizden ne bekledi? Kararınızı en çok ne etkiledi?

3 Bir şeyi hem istediğiniz hem de istemediğiniz bir zamanı düşünün. Sizi kararsız bırakan neydi?

Örneğin, birine yakınlaşmak isterken ondan uzak durmak da istemiş olabilirsiniz. Her iki isteğinizin nedenlerini yazın.

4 Kendinizle ilgili fark ettiğiniz bir özellik, bir davranışınızı nasıl değiştirdi?

Neyi fark ettiğinizi ve bunun ardından neyi farklı yaptığınızı yazın. Bu değişikliği sürdürmekte nerede zorlandınız?

Bu kâğıt bir test ya da tanı aracı değildir, terapinin yerine geçmez. İhtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsanız bir ruh sağlığı uzmanına başvurabilirsiniz.