

ALİŖTIRMA: Kabullenme

Yukarıdaki örneklere benzer durumları kabullenmeye çalışmanıza yardımcı olması için Alıştırma Formu 10.3'ü kullanın.

ALİŖTIRMA FORMU 10.3. Kabullenme

Kabullenici bir tutum geliştirmenin faydası olacağını düşündüğünüz dışsal bir durum belirleyin (aile, iř, sağlık, ilişki vb.) Kolaylıkla değişmeyecek ya da çözülemeyecek durumları aklınıza getirin. Alternatif olarak sık sık ortaya çıkan ve ruh halinizi olumsuz yönde etkileyen içsel deneyimleri de (düşünce ya da ruh halleri) yazın.

Durum: _____

Düşünceler: _____

Ruh Halleri:

Kabullenmeye giden yollardan birini ya da birkaçını aşağıda anlatıldığı şekliyle deneyebilirsiniz. Her durum, düşünce ya da ruh hali için her yolu denemeniz gerekmeyebilir. Zaman içinde kabullenmeyle ilgili pratik yaptıkça, bütün bu yaklaşımların faydalı olup olmadığını görmek için en azından bir kere denemek isteyebilirsiniz.

1. Yukarıda yazdığınız durumla ilgili düşünce ve ruh hallerinizi yargılamadan, eleştirmeden ve değiştirmeye çalışmadan gözlemleyin. Ortaya çıkmalarını izleyin. Eleştirel olmak yerine meraklı olun. Bu gözlemleri, bir hafta boyunca birkaç dakikalığına yapmaya çalışın. Bunu yapmak göründüğünden çok daha zordur. Engellenmiş hissettiğinizi, ilginizin dağıldığını, sıkıldığınızı ya da yargılayıcı olduğunuzu fark etmeniz normaldir. Bunları fark ettiğinizde, dikkatinizi yavaşça gözlemlediğiniz düşünce ve ruh hallerinize çevirin.

2. Büyük resmi düşünün. Bu durumla ilgili sıkıntıya girmek yerine kabullenmenin getirileri nelerdir? Bu deneyiminizin diğer boyutlarının farkına varmadan yalnızca olumsuz taraflarına mı odaklanıyorsunuz?

Bu durumun olumsuz taraflarının tam tersi yönünde ağır basan başka yönler de var mı? Eğer sizi sıkıntıya sokan kısımları kabullenirseniz, yaşadıklarınızın geri kalan bölümünden zevk almanız ya da yaşadıklarınızın değerini bilmeniz daha kolay olacak mı?

3. Bazen sıkıntımıza çok fazla odaklanmak, hedefimize ulaşmamızı ya da bizim için önemli olan değer yargılarına uygun olarak yaşamamızı engeller.

a. Bu durumda, sıkıntınızdan daha önemli ve anlamlı olan bir hedef ya da değer yargısı var mı? Varsa, hedefinizi ya da değer yargınızı yazın: _____

b. Bu hedefin ya da değer yargısının sizin için ne kadar önemli olduğunu düşünün.

c. Hedeflerinize ya da değer yargılarınıza yaklaşmanız ya da ulaşmanız adına *Evinizdeki Terapist*'te öğretilen becerileri; sizi sıkıntıya sokan durumu, düşünceyi ya da ruh halini yönetebilmenize yardım etmesi için nasıl kullanabilirsiniz? _____

d. Yaşadığınız sıkıntıyı kabullenirken hedefleriniz ya da değer yargılarınız doğrultusunda ilerleyebilir misiniz?

Kabullenmeye giden birinci, ikinci ya da üçüncü yoldan hangisini seçtiyseniz bu alıştırmadan ne öğrendiğinizi yazın: _____

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırmayı formunu çoğaltabilirler.