

### **ALİŖTIRMA FORMU 15.9. Kendimi Affetmek**

1. Kendimi bu konularda affetmeliyim:
2. Yaptıklarımın benim üzerimdeki ve hayatımdaki insanların üzerindeki etkisi bu:
3. Beni ve diğerklerini bu şekilde etkilemeye devam ediyor:
4. Eğer kendimi affedebilirim hayatımın bu şekilde daha iyi olacağını hayal ediyorum:
5. Affetmek genellikle karşıımızdaki anlamaya çalışmakla başlar. Yaptıklarına katkıda bulunmuş olabilecek nasıl deneyimler yaşadım?
6. Bunu başka birisi yapmış olsa onun hakkında ne düşünürdüm?
7. Suçluluk ya da utanç duyduğumda kendimle ve hayatımla ilgili hangi olumlu yönleri göz ardı ediyorum?
8. Affetmek demek; yapılanları ve çekmiş olduğunuz acıyı göz ardı etmek, unutmak ya da inkar etmek demek değildir. Aksine, affetmek, suçluluk ve utançtan kurtulmanın bir yolunu bulmak ve davranışlarınızı farklı bir açıdan değerlendirmek demektir. Yaptıklarım için kendimi nasıl affedebileceğimi nazik ve şefkatli bir dille yazıyorum:
9. Hayatıma devam etmemi sağlayacak özelliklerim:

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