

Sabine Ebersberger / Michael Bohne

DUYGUDURUM-ÇÖZÜM

Öngörülemeyen durumlar için güç veren ifadeler. Kendi kendinize hazırlayabileceğiniz bir kart seti

Hiçbirimiz bugünlerde yaşadığımız değişim ile birlikte aynı zamanda hayatın durduğu benzer bir süreci daha önce hiç yaşamadık. Bu bizi belirsizliklerimizi yönetmeyi ve yeni alışkanlıklar kazanmayı gerektiren bir mücadele ile karşı karşıya bırakıyor. Sokağa çıkma yasağı uzadıkça, karantina ve sonu gelmeyen kötü haberler devam ettikçe psikolojik gerilim artıyor. Şu anda hepimiz ellerimizi dezenfekte ederken, psikolojimiz bu saldırıya karşı en savunmasız tarafımız olarak kalıyor. Bu durumda, psikolojimizi nasıl korur ve daha dayanıklı hale getirebiliriz?

Mevcut krizde bizlere biraz yardımcı olması, anlam ve umut ışığı vermesi için kolayca hazırlanabilecek bir kart seti geliştirdik. 40 DUYGUDURUM ve 40 ÇÖZÜM kartından oluşan kart seti birleştirildiğinde 1.600 güçlendirici ve rahatlatıcı ifade oluşuyor. Bu ifadeler, güvenlik, bağımsızlık, ilişkiler ve özsaygı geliştirmek gibi temel insani ihtiyaçlara yöneliktir.

Sonuç olarak, DUYGUDURUM-ÇÖZÜM kartları kolay, basit ve evde hazırlanabilecek, krizleri önleme ve durdurma aracı olarak kullanılabilir.

Nasıl kullanacağız?

- * PDF uzantılı dosyayı indirin, yazıcıdan baskısını alın ve kartları kesin.
- * Kendi güçlendirici cümlelerinizi hazırlayın. Bu cümleleri bir mantra gibi içselleştirerek belirsizlik ve korkuya karşı psikolojik direncinizi harekete geçirin.
- * Sağ elinizle sol köprücük kemiğinizin altındaki noktayı saat yönünde ovalarken cümlelerinizi yüksek sesle söylemeniz yararlı olacaktır (Bu haptik uyarı, güçlendirici bir cümlenin söylenmesi ile birlikte etkili bir PEP müdahalesidir (PEP – Process and Embodiment-focused Psychology, Odaklı Psikoloji, Michael Bohne).

- * Kartlarınızı, okuduğunuz kitapta sayfa işaretleyicisi olarak kullanabilir, buzdolabınıza yapıştırabilir, veya tekrar tekrar yazabilirsiniz. Amaç, cümlelerinizi devamlı olarak zihninizde tutmaktır.
- * Kartları, mevcut tecrübelerinizi birlikte yaşadığınız insanlarla gün içinde konuşmak için de kullanabilirsiniz.
- * Kendi fikirleriniz için bu dokümana boş kartlar ekledik.
- * Lütfen güçlendirici cümleleri mümkün olduğunca çok kişiye ulaşması için bu dosyayı aileniz, arkadaşlarınız ve meslektaşlarınızla paylaşın.
- * Kişisel kart setinizin fotoğraflarını ve bu uygulama ile ilgili deneyimlerinizi bekliyoruz.

Bu benzeri görülmemiş dönem ile başedebilmek için beden ve ruhen sağlıklı kalmanızı diliyoruz.

Sabine Ebersberger ve Michael Bohne

Metni ve kartları çevirdiği için Cigdem Handschuch, Fuat Bruns-Ayasli & Pinar Ozutemiz 'a teşekkür ederiz.

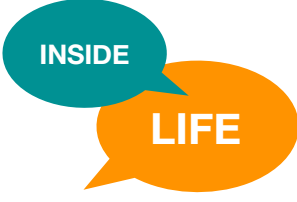
www.innen-leben.org

İç hayatı (INSIDE-LIFE, 2020) Dr. Sabine Ebersberger ve Dr. med. Michael Bohne tarafından yaratıcı Creative Commons 4.0 lisans kapsamında lisanslanmıştır: Atfetme – ticari olmayan – aynı şartlar altında ifşa: www.creativecommons.org



Bildirim: Güçlendirici cümleler kullanarak kendi endişelerinizi gidermek, kendi sorumluluğunuzdadır. Güçlendirici cümleler kullanılması, tedavi gerektiren hastalıklar için profesyonel tedavinin yerini alamaz.

Sabine Ebersberger / Michael Bohne



[Turkish Version]

İÇ DUNYA ve ÇÖZÜM

Belirsizlikle baş etmeniz için size güç veren ifadeler. Kendi kendinize hazırlayabileceğiniz bir kart seti

Tercüme eden:Cigdem Handschuch, Fuat Bruns-Ayasli & Pinar Ozutemiz

INSIDE

Şu anki durum sınırlarımı zorluyor olsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Kendimi çaresiz ve başkalarının merhametine muhtaç hissetsem bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Kimse artık hiç dışarıya çıkamayacak olsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Evdeki dört duvar üzerime üzerime gelse bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Kendim ve sevdiğilerim için endişeli olsam bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Birçok alanda davranışlarımı değiştirmek zorunda olsam bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Benim için her şeyin tükenmekte olduğunu düşünsem bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Geçimimi sağlamak konusunda endişelensem bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Kendimi sosyal
çevremden uzaklaşmış
gibi hissetsem bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Bu ortamda düzenimi
sürdürmek zor gelse
bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Nasıl devam edeceğini
bilmediğim için
korksam bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Bu durumun ne
kadar süreceğini
öngöremiyor olsam
bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

İşimi ve iş
arkadaşlarımı
özlesem bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Her şey bana boğucu
geliyor olsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Geleceğin nasıl olacağı
hakkında en ufak bir
fikrim olmasa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Okulun ve çocuk
yetiştirmenin nasıl
olacağını bilmesem
bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Kendimi kilitlemiş
hissetsem bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Birçok şeyden
vazgeçmek zorunda
kalsam bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

İnsanların nasıl
değiştiğini algılasam
bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Bazı insanların hala
durumun ciddiyetini
anlamadığı için
korksam bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Küresel ekonominin
nasıl etkileneceğinden
kaygılsam bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Başka diğer pek çok
önemli konu arka
plana atılsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ortam ilginç bir şekilde
yabancılaşmışsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Haberler önümüzdeki
günlerde ve haftalarda
iyileşmese bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Akrabalarımı ziyaret
edemesem bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Sağlık sisteminin
yeterli olup
olmayacağını kimse
bilmesem bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Ülkede bazı sınavlar ertelenmiş olsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Evde-kal tedbirleri gerçekleşse bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Bazen başka bir gezegende olduğumu düşünsem bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Belirsizlik bende bir korkuya neden olsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Sabah doğru olanın akşam yanlış olduğu anlaşılrsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Toplumsal yaşam durma noktasına gelse bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Endişelerim ve korkularım benden çok şeyi götürse bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Bazen sıkıntıdan ağlasam bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Bütün bunlar gerçekten sınırlarımı bozsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Diğer insanların
kaderlerini zihnimden
çıkaramasam bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Medyadan gelen
bilgiler panik ve
korkuya yol açsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Evdeki ortam bazen
gergin olsa bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Mevcut durum bütün
planlarımı bozsabile,

www.innen-leben.org

INSIDE

Çocuklarımı bütün gün
nasıl meşgul
edeceğimi bilemesem
bile,

www.innen-leben.org

INSIDE

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

INSIDE

www.innen-leben.org

LIFE

hayattaki yavaşlamanın
olumlu taraflarını
görmeye çalışıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

kendimin ve
diğerlerinin iyi
bakılacağına
güveniyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

evimin içinde sağlığım
adına birşeyler
yapmanın yolunu
bulurum.

www.innen-leben.org

LIFE

herşeyin en iyisini
yapmaya çalışıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

duygularımın
farkındayım ve
onlar hakkında
konuşuyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

şükretmek için her gün
bir neden buluyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

zorluklarla, kendi
gücüme güvenerek
baş ediyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

italyanlar gibi yapar ve
camdan bağırarak
şarkı söylerim.

www.innen-leben.org

LIFE

evde kendi kendime
neler yapılabileceğini
keşfediyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

zamanımı etrafımdaki problemleri çözmek ve işleri yoluna koymak için kullanıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

hayatın devam etmesini sağlayanlara derinden müteşekkirim.

www.innen-leben.org

LIFE

çikolatanın sorunlarımı aşmamda ne kadar yardımcı olduğu bir kez daha görüldü.

www.innen-leben.org

LIFE

daha iyi zamanların geleceğine inanıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

her şey bittikten sonra mektup yazmaya başlayacağım ve bu mektubun adresine ulaşacağını biliyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

imkanlarım dahilinde anlamlı bir katkıda bulunuyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

hepimizin aynı teknede olduğu gerçeğinin farkındayım.

www.innen-leben.org

LIFE

diğer insanları nasıl destekleyebileceğimi araştırıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

yakınımdaki yaşlıların ihtiyaç duyduklarında beni arayabilmesi için telefon numaramı paylaşıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

gerçekten önemli olanın ne olduğunu kendime soruyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

korkularıyla uzlaşmayı öğreniyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

yansıma ve derinleşme için daha fazla zaman ayırıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

evde yalnız kalmama rağmen yalnız olmadığımı anlıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

aileme tekrar zaman ayırabildiğim için mutluyum.

www.innen-leben.org

LIFE

her günümü kendi içinde planlıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

sızlanmak bir çözüm değildir.

www.innen-leben.org

LIFE

iyimserliğimi kimse elimden alamaz.

www.innen-leben.org

LIFE

gülmenin ve mizahın özgürleştirici bir etkisi olduğunu anlıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

en azından evden
çalışma imkanım var.

www.innen-leben.org

LIFE

korkularımı varolmanın
keyfine
dönüştürüyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

vazgeçmenin
kaybetmek olmadığı
anlaşıldı.

www.innen-leben.org

LIFE

bugünlerde ortaya
çıkan mizah ve şefkati
memnuniyet ve hayret
içinde izliyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

evimi bir yuvaya
dönüştürüyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

benim için önemli olan
insanlarla iletişim
kurmanın bir yolunu
buluyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

yaratıcılığımı
zorluklarımla aşmak
için kullanıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

kendimi olduğum gibi
takdir ediyor ve saygı
duyuyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

aklım ve kalbimle bu
krizin üstesinden
geleceğim.

www.innen-leben.org

LIFE

bir yandan takvimim
randevularla dolu
olmadığı için
rahatladım.

www.innen-leben.org

LIFE

bireysel kısıtlamaların
toplum yararı için
gerekli olduğunu
biliyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

çimler sessizce
büyümeye devam
ediyor.

www.innen-leben.org

LIFE

sadece birkaç dakika
olsa bile her gün
kendim için birşeyler
yapmaya çalışıyorum.

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org

LIFE

www.innen-leben.org