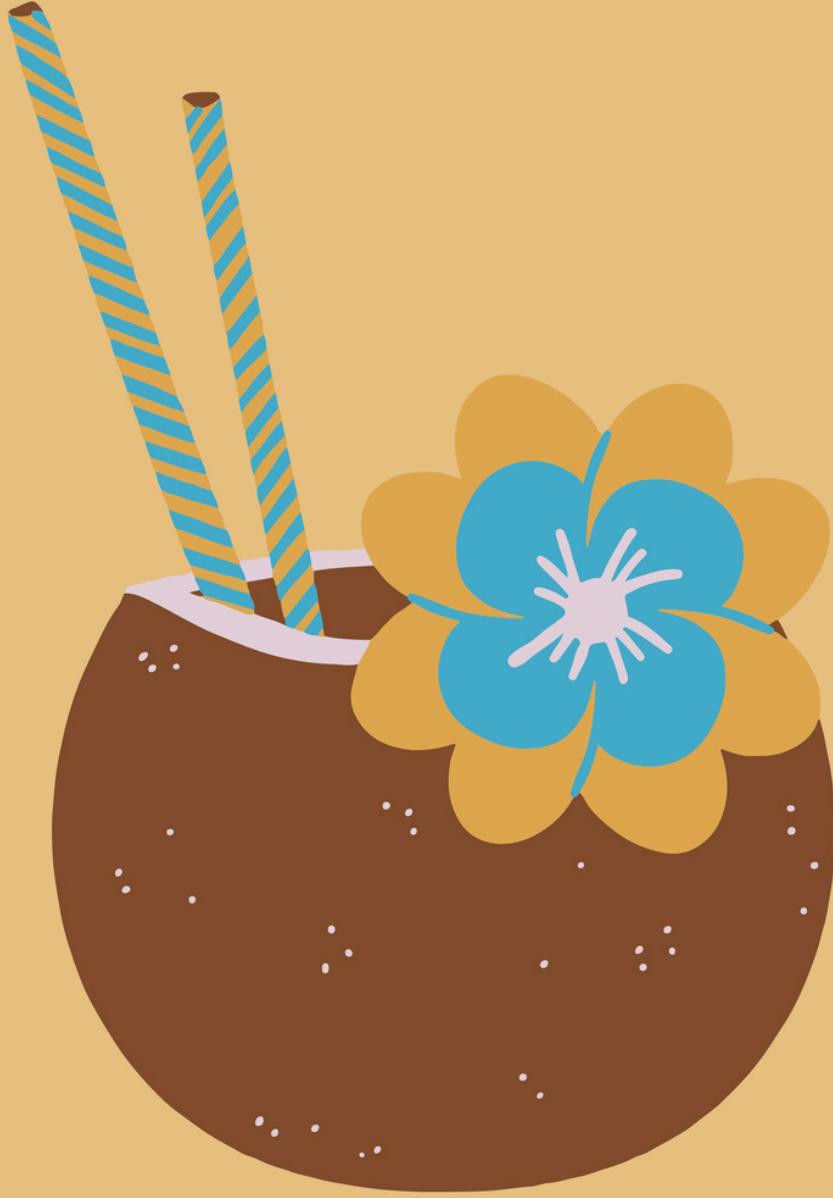


UTANÇTAN KENDİNİ KABULLENMEYE



Utançtan Kendini Kabullenmeye:

Giriş

Bu çalışma sayfası, utanca dayalı belirli davranışlarınızı belirlemenize ve buna uygun kendini kabul pratikleri geliştirmenize yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Farkındalığın iyileşme çalışmasının %50'si olduğunu unutmayın. Kalıplarınızı tanıyarak ve kasıtlı olarak karşıtlarını uygulayarak, yavaş yavaş utançtan kendini kabullenmeye doğru ilerleyebilirsiniz.

Bölüm 1: Utanç Davranışlarınızı Tanımlama Talimatlar

Aşağıdaki Utanç Pusulasının her bir çeyreğini gözden geçirin. Kendinizde tanıdığınız davranışların yanına bir onay işareti koyun. Unutmayın, çoğu insan 2-3 birincil tepkiye yönelir, ancak bir travmadan sonra bu davranışlardan birkaçını kullanabilirsiniz.

GERİ ÇEKME (Dondurma Yanıtı)

- Kendimi diğerlerinden soyutlamak
- Duygusal olarak kapanmak
- Saklanmak (aşırı Netflix, video oyunları vb.)
- Kendinden geçme, ayrışma veya hissizleşme
- Zorluklarla karşılaştığında aşırı yorgunluk yaşamak
- Kendi ihtiyaçlarımı ve duygularımı inkar etmek
- Diğerleri:

KAÇINMA (Uçuş Tepkisi)

- Duyguları uyuşturmak için madde kullanmak veya bağımlılık geliştirmek
- Duygularla yüzleşmekten kaçınmak için heyecan veya dikkat dağıtıcı şeyler aramak
- Harekete geçmek yerine hayatın nasıl olabileceğini hayal etmek
- Yakınlıktan kaçınmak için birden fazla gündelik ilişki yaşamak
- Ruhsal baypas veya toksik pozitifliği kullanma
- Aşırı erteleme
- Diğerleri:

DİŞA VURMA (Mücadele Tepkisi / Dışsallaştırılmış Öfke)

- Duygularım veya koşullarım için başkalarını suçlamak
- Sık sık sinirlilik, öfke veya saldırganlık yaşamak
- Başkalarını duygusal olarak manipüle etmek
- İlişkilerde güç ve kontrol için çabalamak
- Oldukça agresif veya aşırı iddialı olmak
- Sonuçlarını düşünmeden dürtüsel davranmak
- Diğerleri: _____

HAREKETE GEÇME (Düzeltilme Tepkisi / İçselleştirilmiş Öfke)

- Düşük özsaygı ve yaygın kendinden şüphe duyma deneyimi
- Sert bir şekilde özeleştiri yapmak ve yargılayıcı olmak
- Anksiyete, panik atak veya depresyondan muzdarip olmak
- Kompulsif davranışlarda bulunmak
- Başkalarının benim hakkımda ne düşündüğünü takıntı haline getirmek
- Mükemmeliyetçilik için çabalamak
- Açıklanamayan fiziksel ağrı yaşamak
- Kendine zarar verme veya düzensiz yeme
- Gerçek duygularımı bastırmak
- Diğerleri: _____

Bölüm 2: Birincil Utanç Tepkilerim

Yukarıdaki onay işaretlerinize göre en yaygın 2-3 utanç tepkinizi belirleyin. Bunları buraya yazın ve yaşamınızda nasıl ortaya çıktıklarına dair belirli ayrıntılar ekleyin:

1. Birincil Yanıt:

Bunun hayatımda nasıl görüldüğünü: _____

2. İkincil Yanıt:

Bunun hayatımda nasıl görüldüğünü: _____

3. Ek Yanıt:

Bunun hayatımda nasıl görüldüğünü: _____

Bölüm 3: Kendini Kabul Etme Pratikleri

Yukarıda tanımlanan birincil utanç tepkilerinizin her biri için, aşağıdaki uygun çeyrekten 2-3 karşıt kendini kabul uygulaması seçin:

KENDİNİZLE YÜZLEŞİN (Kaçınmanın Tam Tersi)

- Temel değerlerimi listelemek ve günlük bir eylemi bunlarla uyumlu hale getirmek
- Kaçmaya çalışmadan 2-5 dakika boyunca karmaşık duygularla oturun
- Bugün küçük bir risk alarak belirli bir korkuyla yüzleşin
- Karmaşık bir duyguyu uyuşturmak yerine onun hakkında günlük tutmak
- Diğerleri: _____

KENDİNİZİ HAREKETLENDİRİN (Geri Çekilmenin Tersi)

- Bugün küçük, hesaplanmış bir risk alın
- Rahatsızlık boyunca mevcut kalarak kaygıya karşı tolerans geliştirin
- Küçük, ulaşılabilir bir hedef belirleyin ve bu hedef doğrultusunda çalışın
- Basit bir günlük rutin oluşturun ve takip edin
- Vücudumu en az 10 dakika hareket ettirmek
- Kısa süreliğine de olsa birilerine ulaşın ve onlarla bağlantı kurun
- Diğerleri: _____

KENDİNİZİ KONTROL EDİN (Dışa Dönmenin Tam Tersi)

- Gerektiğinde ağlamama ve duygularımı serbest bırakmama izin vermek
- Duraklama alıştırmaları yapın: tetiklendiğinde yanıt vermeden önce 10 dakika bekleyin
- Nasıl hissettiğimi ifade etmek için “ben” ifadelerini kullanın
- Başkalarını suçlamadan kendi payıma düşen sorumluluğu almak
- Başkalarının bakış açılarını dikkate alarak empati kurun
- Bedenimdeki hisleri takip ederek duyguları adlandırmak
- Diğerleri: _____

KENDİNİZİ YALITIN (Rol Yapmanın Tam Tersi)

- Her gün belirli bir öz bakım eylemi uygulayın
- Duygularımı onaylayın (utanç ve suçlama hariç)
- Bana bir arkadaşına göstereceğim nezaketle davranın.
- Güvendiğim birine gerçek bir duyguyu ifade etmek
- Bunaldığınızda arayabileceğiniz güvenli kişilerin bir listesini oluşturun
- Sağlıksız başa çıkma yöntemini daha sağlıklı bir alternatifle değiştirin
- Bir sağlıklı beslenme veya uyku alışkanlığı edinin
- Diğerleri: _____

Bölüm 4: Kendimi Kabul Etme Eylem Planım

Önümüzdeki hafta boyunca, bu belirli kendini kabul davranışlarını uygulamayı taahhüt ediyorum:

1. Karşı koymak için _____ **Yanıt:**

Pratik yapacağım: _____

Ne zaman: _____

Kendime nasıl hatırlatacağım: _____

2. Karşı koymak için _____ **Yanıt:**

Pratik yapacağım: _____

Ne zaman: _____

Kendime nasıl hatırlatacağım: _____

3. Karşı koymak için _____ **Yanıt:**

Pratik yapacağım: _____

Ne zaman: _____

Kendime nasıl hatırlatacağım: _____

Bölüm 5: Günlük Düşünme

İlerlemenizi değerlendirmek için her gün birkaç dakikanızı ayırın:

- Bugün hangi kendini kabul etme pratiğini denedim?

- Nasıl hissettirdiği konusunda ne fark ettim?

- Utanç verici davranışlar fark ettim mi? Eğer öyleyse, yarın nasıl daha farklı davranabilirim?

- Küçük bir şey olsa bile bugün kendimle ne için gurur duyuyorum?

Unutmayın: “Önce eylem, sonra duygular.”

Harekete geçmek için daha iyi hissetmeniz gerekmez ve tutarlı eylemler zamanla daha iyi hislere yol açar.

Kendini Kabul İçin Olumlamalar

Her gün tekrarlamak için bir veya iki olumlama seçin. Ya da size hitap eden kendi ifadelerinizi yaratın:

- Sadece var olduğum için sevgi ve saygıya layık biriyim.
- Geçmiş travma deneyimlerim benim değerimi ya da geleceğimi belirlemez.
- Her gün öğreniyor ve büyüyorum.
- Hatalar yapabilirim ve yine de değerli bir insan olabilirim.
- İhtiyaçlarım ve duygularım önemli.
- Ben kırılmadım; iyileşiyorum.
- Pozitif değişim yeteneğine sahibim.
- Şefkati hak ediyorum, özellikle de kendime karşı.
- Benim onaylamam: _____

Hatırlatma

- ✓ İyileşme doğrusal değildir; inişler ve çıkışlar olacaktır.
- ✓ Her gün, kendini kabul etme pratiği yapmak için yeni bir fırsattır.
- ✓ Küçük, tutarlı eylemler zaman içinde önemli değişimler yaratır.
- ✓ Bu süreçte yalnız değilsiniz.
- ✓ Bu iyileşme yolculuğuna başlayarak zaten inanılmaz bir güç gösterdiniz.