

EGZERSİZ: DUYGU FARKINDALIK GÜNLÜĞÜ

Günlük tutmak, duygusal deneyimleriniz ve kalıplarınız hakkındaki anlayışınızı derinleştirmek için güçlü bir araçtır. Günlük tutmak duygularınızın, tepkilerinizin ve bunları tetikleyen durumların bir kaydını oluşturmanızı sağlar. İşte bu egzersizden en iyi şekilde nasıl yararlanacağınız:



NASIL BAŞLANIR:

1 Bir Günlük Seçin: Kendinizi rahat hissettiğiniz bir günlük veya defter seçin ya da bir sonraki sayfadaki günlük şablonunu kullanın.

2 Zaman Ayırın: Günlük tutmak için her gün veya hafta belirli bir zaman ayırın. Bu düzenli uygulama tutarlılık oluşturmanıza yardımcı olur.

3 Durumu Tanımlayın: Güçlü bir duyguyla karşılaştığınızda, buna yol açan durumu tanımlayarak başlayın. Mümkün olduğunca ayrıntılı olun. Ne yapıyordunuz? Kiminle birlikteydiniz? Neredeydiniz?

4 Duygularınızı İfade Edin: Durumu tarif ettikten sonra, duygularınızı derinlemesine inceleyin. O anda kendinizi nasıl hissettiniz? Duygularınızın yoğunluğunu ve ayrıntılarını yakalamak için açıklayıcı kelimeler kullanın.

5 Tepkinizi Yansıtın: Duygularınızı ifade ettikten sonra, onlara nasıl karşılık verdiğinizi düşünün. Dürtüsel olarak mı tepki verdiniz? Bir an durup hareketlerinizi gözden geçirdiniz mi?

6 Kalıpları Arayın: Zaman içinde günlük tutmaya devam ederken, girdilerinizi periyodik olarak gözden geçirin. Yinelenen temaları, tetikleyicileri veya duygusal kalıpları arayın. Sürekli olarak belirli duygulara yol açan belirli durumlar veya insanlar var mı?

7 İçgörü Arayın: Günlüğünüzü kendinizi yansıtmak için bir araç olarak kullanın. Duygusal tepkileriniz hakkında ne gibi içgörüler edindiniz? Benzer durumlarda duygularınızı daha iyi yönetmek için kullanabileceğiniz stratejiler veya teknikler var mı?

DÜŞÜNDÜRÜCÜ SORULAR:

TARİH:

1. ADIM: DURUMU TANIMLAYIN

ADIM 2: DUYGULARINIZI İFADE EDİN

3. ADIM: YANITINIZ ÜZERİNDE DÜŞÜNÜN



DUYGUSAL KONTROL

Bu bölümde, duygusal kontrolün hayati becerisini ve DEHB'yi yönetme ve yürütme işlevlerini geliştirmedeki önemini araştırdık. Duygusal kontrolün tanımını, etkisini ve günlük hayatımızda neden önemli olduğunu araştırdık. Pratik egzersizler ve günlük tutma yoluyla, bu temel yürütme işlevinde ustalaşmaya doğru yolculuğunuza başladınız.

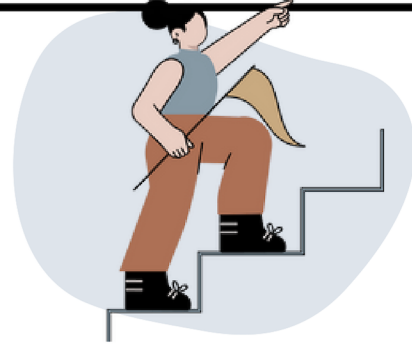
EK DUYGUSAL KONTROL İPUÇLARI:



Dikkatli Meditasyon:

Gelişmiş duygusal farkındalık ve yönetim için farkındalık meditasyonunu rutininize dahil edin.

Destek Ağı Oluşturun: Gerektiğinde duygusal destek için kendinizi anlayışlı arkadaşlar ve aile ile çevreleyin.



Gerçekçi Beklentiler Belirleyin: Kimsenin mükemmel olmadığını ve çeşitli duygular yaşamının normal olduğunu kabul edin. Kendiniz için gerçekçi beklentiler belirleyin ve duygusal dalgalanmalara yer açın.



Öz Eleştiriden Kaçın: Duygusal zorluklar yaşadığınızda kendinize karşı nazik olun ve özeleştirmeden kaçın.

Minnettarlık Pratiği

Yapın: Hayatınızın olumlu yönlerini düzenli olarak kabul ve takdir ederek bir şükran alışkanlığı geliştirin.



Rol Modellerinden Öğrenin: Duygusal kontrol konusunda başarılı olan kişileri belirleyin ve onların davranışlarını ve stratejilerini gözlemleyin. Onların deneyimlerinden öğrenerek değerli bilgiler edinebilirsiniz.

Bu çalışma kitabında ilerlerken, duygusal kontrolün pratik ve öz farkındalıkla geliştirilebilecek bir beceri olduğunu unutmayın.