

DUYGU VE DÜŞÜNCE TAKİP REHBERİ

Duygularınızı, düşüncelerinizi ve tekrar eden içsel örüntülerinizi gözlemlemenize yardımcı olur.

Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

tugceturanlar.com

Seans Odası Sakinleri (S.O.S) Podcast

Bu rehberi nasıl kullanabilirsiniz?

Bu rehber, gün içinde sizi etkileyen bir duygu, düşünce ya da olay üzerine kısa bir duraklama alanı açmak için hazırlandı.

Cevapları doğru ya da eksiksiz yazmanız gerekmez. Kısa cümleler, tek kelimeler ya da boş bırakılan alanlar da bu çalışmanın parçası olabilir.

Amaç kendinizi değiştirmeye zorlamak değil; içinde olup biteni biraz daha yakından fark etmektir.

Not

Bu rehber psikoterapi, psikiyatrik değerlendirme veya kriz desteği yerine geçmez. Yoğun kaygı, travmatik belirtiler, kendine zarar verme düşünceleri ya da işlevsellikte belirgin zorlanma varsa bir ruh sağlığı uzmanından destek alınmalıdır.

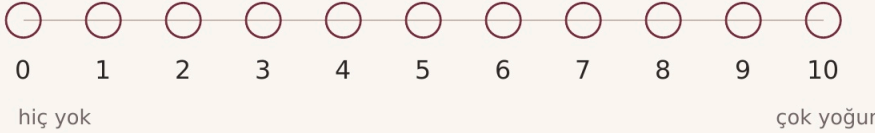
1 Bugün beni ne etkiledi?

Bugün beni etkileyen olay ya da durum neydi?

O anda hangi duygu daha belirgindi?

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Kaygı | <input type="checkbox"/> Yalnızlık |
| <input type="checkbox"/> Üzüntü | <input type="checkbox"/> Korku |
| <input type="checkbox"/> Öfke | <input type="checkbox"/> Değersizlik |
| <input type="checkbox"/> Kırgınlık | <input type="checkbox"/> Reddedilmişlik |
| <input type="checkbox"/> Suçluluk | <input type="checkbox"/> Huzursuzluk |
| <input type="checkbox"/> Utanç | <input type="checkbox"/> Başka: |

Bu duygunun yoğunluğu kaçtı?



2 Bedenimde ne fark ettim?

O anda bedenimde ne fark ettim?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kalbim hızlandı | <input type="checkbox"/> Göğsüm sıkıştı |
| <input type="checkbox"/> Nefesim daraldı | <input type="checkbox"/> Donmuş gibi hissettim |
| <input type="checkbox"/> Boğazım düğümlendi | <input type="checkbox"/> Ağlamak istedim |
| <input type="checkbox"/> Midem sıkıştı | <input type="checkbox"/> Bedensel bir şey fark etmedim |
| <input type="checkbox"/> Omuzlarım gerildi | <input type="checkbox"/> Başka: |

Bu duygu bedenimin neresinde daha belirgindi?

3 O anda aklımdan ne geçti?

O anda zihnimden geçen ilk düşünce neydi?

Bu düşünce bana kendimle ya da durumla ilgili ne düşündürdü?

Bu düşünce bana tanıdık geliyor mu?

- Evet Hayır Emin değilim

Daha önce hangi durumlarda buna benzer hissetmişim?

4 Bu duygu geldiğinde ne yapmak istedim?

O anda ne yapma isteği duydum?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Açıklama yapmak | <input type="checkbox"/> Onay aramak |
| <input type="checkbox"/> Geri çekilmek | <input type="checkbox"/> Kendimi suçlamak |
| <input type="checkbox"/> Sessiz kalmak | <input type="checkbox"/> Karşımdakini suçlamak |
| <input type="checkbox"/> Öfkelenmek | <input type="checkbox"/> Hiçbir şey olmamış gibi davranmak |
| <input type="checkbox"/> Ağlamak | <input type="checkbox"/> Başka: |
| <input type="checkbox"/> Kontrol etmek | |

Bu tepki bana tanıdık mı?

5 Asıl ihtiyacım neydi?

Bu duygunun arkasında hangi ihtiyaç vardı?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Güvende hissetmek | <input type="checkbox"/> Mesafe |
| <input type="checkbox"/> Anlaşılmaq | <input type="checkbox"/> Dinlenmek |
| <input type="checkbox"/> Görülmek | <input type="checkbox"/> Destek almak |
| <input type="checkbox"/> Değer verilmek | <input type="checkbox"/> Kabul edilmek |
| <input type="checkbox"/> Sınır koymak | <input type="checkbox"/> Başka: |
| <input type="checkbox"/> Yakınlık | |

O anda kendime ne söylemeye ihtiyacım vardı?

Karşımdakine ne söylemeye ihtiyacım vardı?

6 Kendime ne söyleyebilirim?

İlk düşüncem:

Şimdi bu düşünceye biraz daha uzaktan baksam, kendime daha dengeli ne söyleyebilirim?

Örnek

“Şu anda reddedilmiş gibi hissediyorum. Ama bu his, kesin olarak reddedildiğim anlamına gelmeyebilir.”

Benim cümlem:

7 Bana ne iyi geldi?

Bugün beni az da olsa rahatlatan, yavaşlatan ya da düzenleyen ne oldu?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Yürümek | <input type="checkbox"/> Birine anlatmak |
| <input type="checkbox"/> Yazmak | <input type="checkbox"/> Nefesimi fark etmek |
| <input type="checkbox"/> Müzik dinlemek | <input type="checkbox"/> Dışarı çıkmak |
| <input type="checkbox"/> Duş almak | <input type="checkbox"/> Dinlenmek |
| <input type="checkbox"/> Ağlamak | <input type="checkbox"/> Başka: |
| <input type="checkbox"/> Sessiz kalmak | |

Sonrasında içimde ya da bedenimde küçük de olsa bir değişiklik fark ettim mi?

8

Günün kısa kaydı

Bugünün en belirgin duygusu:

Bugünün en belirgin düşüncesi:

Bugün bedenimde fark ettiğim şey:

Bugün kendimle ilgili fark ettiğim şey:

Bugün kendime hatırlatmak istediğim cümle:

9 Kendime sorular

Aşağıdaki sorulardan birini seçip birkaç dakika yazabilirsiniz.

Bugün beni en çok ne etkiledi?

Bu duygu bana ne anlatmaya çalışıyor olabilir?

Bugün kendime daha yumuşak nasıl yaklaşabilirim?

Bugün bana iyi gelen küçük bir şey neydi?

Şu anda neye ihtiyacım var?

Notlar

Daha fazlası için

Duygular, ilişkiler, tekrar eden içsel döngüler ve psikolojik farkındalık üzerine daha fazla içerik için:

WEB

Web sitesi

tugceturanlar.com

PODC

Podcast

Seans Odası Sakinleri - Spotify ve Apple Podcasts

INST

Instagram

@klinikpsikologtugceturanlar

Bülten

Yeni yazıları e-posta kutunuza almak için web sitesindeki abonelik alanını kullanabilirsiniz.

Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Seans Odası Sakinleri (S.O.S) Podcast

Kullanım notu

Bu rehber Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar tarafından hazırlanmıştır. İzinsiz çoğaltılamaz, değiştirilemez ya da kaynak gösterilmeden paylaşamaz.