



DÜŞÜNCELERİN KONTROLÜ

Bir düşüncenin zihnimizde belirmesine engel olamayız. Kendiliğinden gelen düşünce beynin işleyişinin normal bir parçasıdır.

DAVRANIŞLARIMIZIN KONTROLÜ



DÜŞÜNCELERİMİZİ NAŞIL KONTROL EDEBİLİRİZ ?



- ★ Kendinizi başkaları ile kıyaslamayın!
- ★ Kontrol edemeyeceğiniz konulara değil edebileceklere yoğunlaşın.
- ★ Karşılaştığınız olay, durum veya kişiler ve en önemlisi KENDİNİZ hakkında önyargılardan uzak durun.

İHTİYAÇ DUYDUĞUNUZDA DESTEK ALMAKTAN ÇEKİNMEYİN!

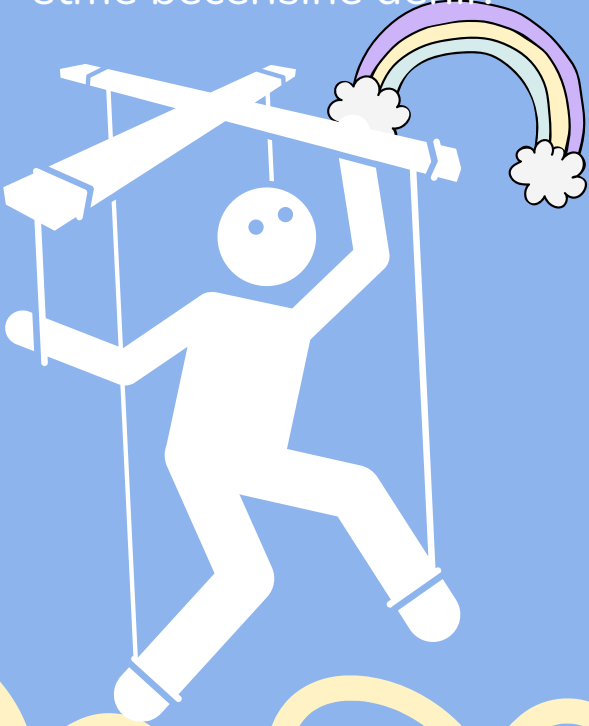


OTO KONTROL



OTO KONTROL (ÖZ DENETİM)

Öz denetim, kişinin bir hedefe ulaşmak için davranışlarını, duygularını, arzularını ve tepkilerini düzenleyebilme ve kontrol etme becerisine denir.



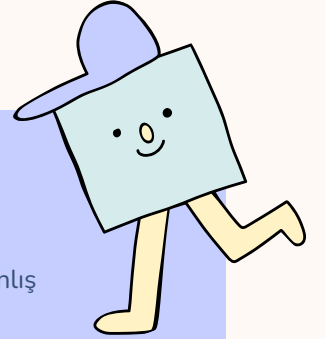
ÖZ DENETİM NEDİR?

- Kendini, duygu ve düşüncelerini yönetmedir.
- Hedef belirleme ve bu hedefe göre kendini harekete geçirmedi.



DUYGULARIN FARKINDALIĞI VE KONTROLÜ

Öncelikle duygular iyi-kötü, doğru-yanlış biçiminde gruplandırılmamalıdır. Çünkü her bir duygu, değişen ve gelişen benliğimizin doğal birer parçasıdır.



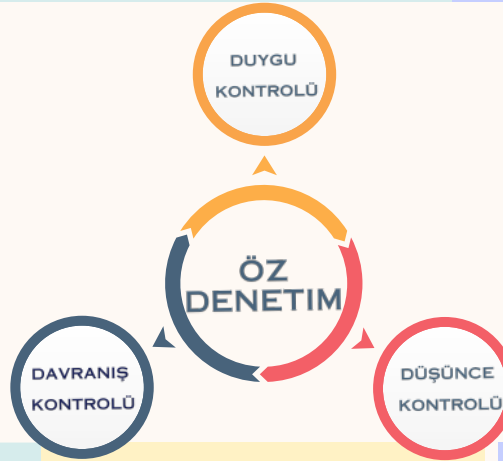
ÖZ DENETİM

İsteklerini zarara dönüşebilecek noktada durdurabilmektir.

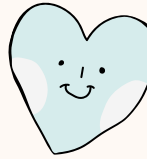
Ancak ve ancak duygu sonrasında ulaştığınız düşünce ve yaptığınız davranış doğru ya da yanlış olabilir.

Duygusal farkındalık sahibi insanlar, olumlu yanlarını pekiştirmeye çalışır.

- Karar verme ve uygulama, karar ve davranışlarının sonuçlarını kabullenmedir.



- Ne yapıp yapmaması gerektiğini bilip kendi kendine yapma, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmedir.



Duygularının farkında olan bireyin günlük yaşamda daha sağlıklı ilişkiler kurması ile mutlu ve üretken bir birey haline gelecek böylece yaşamını daha anlamlı hale getirebilecektir. (Koçak, 2002)