

## *KORKUdan CESARETe*

### 1.AŞAMA

Değerlerinizi netleştirdiğinizi ve bir hedef belirlediğinizi varsayalım, fakat ona doğru ilerlemekte zorlanıyorsunuz. Sizi engelleyen nedir?

**Birleşme:** Zihniniz o düşünce ile birleştiği zaman, size sürekli geri adım atmanızı söyleyecektir.

**Abartılı Hedefler:** Hedefleriniz ya çok büyüktür, ya sizin onu gerçekleştirecek yeterli zamanınız, paranız, sağlığınız, beceriniz ya da başka kaynaklarınız yoktur.

**Rahatsızlıktan kaçınma:** Bu meydan okumanın getirdiği rahatsızlıklar için içimizde bir yer açmama.

**Değerlerden uzaklaşma:** Bizim için önemli olan ile bağlantımızın kopması, değerli olanı unutmak.

Şimdi sizi durduran her şeyi, birkaç cümleyle yazınız;

Şimdi, bu engellerin herbirini yukardaki başlıklarla karşılaştırın. Değerleriniz doğrultusunda hareket etmenizin önündeki engelleri hangi başlıklar altında değerlendirirdiniz?

- Hangi engel düşünce ile birleşmeye uyar?(Örneğin: başaramayacağım, Bu çok zor, Sonra yaparım...)
- Hangisi abartılı hedefler olarak değerlendirilir? (zamanınız, paranız, yeteneğiniz bunu yapmaya yeterli değil...)
- Hangi engelleriniz 'dayanamayacağınız' olumsuz içsel yaşantılar başlığı altındadır? kaygı, yetersizlik hissi, korku, öfke...
- Hangileri değerlerden uzaklaşmaya girer? Hedefi besleyen hangi değerlerinizi görmezden geliyorsunuz?

### ENGELLERİNİZİ AŞMANIZ İÇİN YARDIMCI STRATEJİLER

**Ayrışma.**

**Rahatsızlığı kabul etme.**

**Gerçekçi hedefler.**

**Değerlere kucak açma.**

Her bir engeli tekrar değerlendirin ve yukarıdaki stratejileri kullanarak engellerle nasıl baş edebileceğinizi düşünün. Bir sonraki sayfada bazı ipuçları bulacaksınız.

# KORKUdan CESARETe

## 2. AŞAMA

### Ayrışma Yöntemleri

- Hikayeyi isimlendirin.
- Zihninize teşekkür edin.
- Düşünceleri 'Bu bir gerçekçe', 'Bu bir yargılama' diyerek ayırd etmeye çalışın.
- Canavar/yolcu metaforlarını kullanın.
- Felaket ve Kasvet Radyosu benzetmesini hatırlayın.
- Düşüncelerin caddeden geçen arabalar gibi gelip gitmelerine izin verin.

### Kabul Yöntemleri

- Duygunuzu isimlendirin.
- Meraklı bir bilim adamı gibi duygularınızı inceleyin.
- 1-10 aralığında duygularınızı puanlayın.
- Duyguların akmasına izin verin.
- Hislerinize doğru nefes alın.
- Duygularınıza bir yer açın.
- Her duygunuza bir renk ve şekil yakıştırın.

### Gerçekçi Hedefler Oluşturma

- Yeteri kadar beceriniz olmadığını düşünüyorsanız, onları geliştirme yönünde yeni hedefler belirleyin.
- Hedef çok büyükse, küçük parçalara ayırın.
- Kaynaklarınız yetersizse, nasıl arttıracığımıza yönelik hesaplar yapın.
- Yeterli zamanınız yoksa, arttırmak için nelerden vaz geçebileceğinizi düşünün.
- Hedef gerçekten imkansızsa—örneğin doğrudan etkiniz olmayacak sağlık ya da finansal durumlarsa—farklı bir hedef geliştirin.

### Değerlere Kucak Açma

- Bu hedef sizin için neden bu kadar önemli?
- Bu hedef gerçekten sizin için ne anlam ifade ediyor?
- Hedefiniz değerlerinizle örtüşüyor mu?
- Bu hedef gerçekten önemli mi?
- Bu hedef hayatınızın istediğiniz yönde ilerlemesine yardımcı oluyor mu?

Bu fikirleri (ya da bunlar dışındaki fikirlerinizi/terapistiniz görüşlerini) kullanarak engellerinizle nasıl baş etmeyi düşündüğünüzü yazınız

Son olarak kendinize şu soruları sorun:

- Çatışmadan ya da onların etkisi altına girmeden, zorlayıcı düşüncelere ve duygulara içimde bir yer açmaya istekli miyim?
- Kalbimin derinliklerinde hissettiğim şeyler için harekete geçmeye istekli miyim?

Cevabınız evetse, harekete geçin ve kendinizi bırakın

Cevabınız hayırsa, şu üç meseleyi değerlendirin: ☹

1. Bu gerçekten sizin için ciddi bir öneme sahip mi?
2. Eğer öyleyse, bundan kaçınmanızın ya da ertelemenizin bedeli ne?
3. Sıkışıp kalmanın çürütücü ızdırabını mı, hayatınızı ferahlatacak davranışların olası acılarını mı tercih edersiniz?