

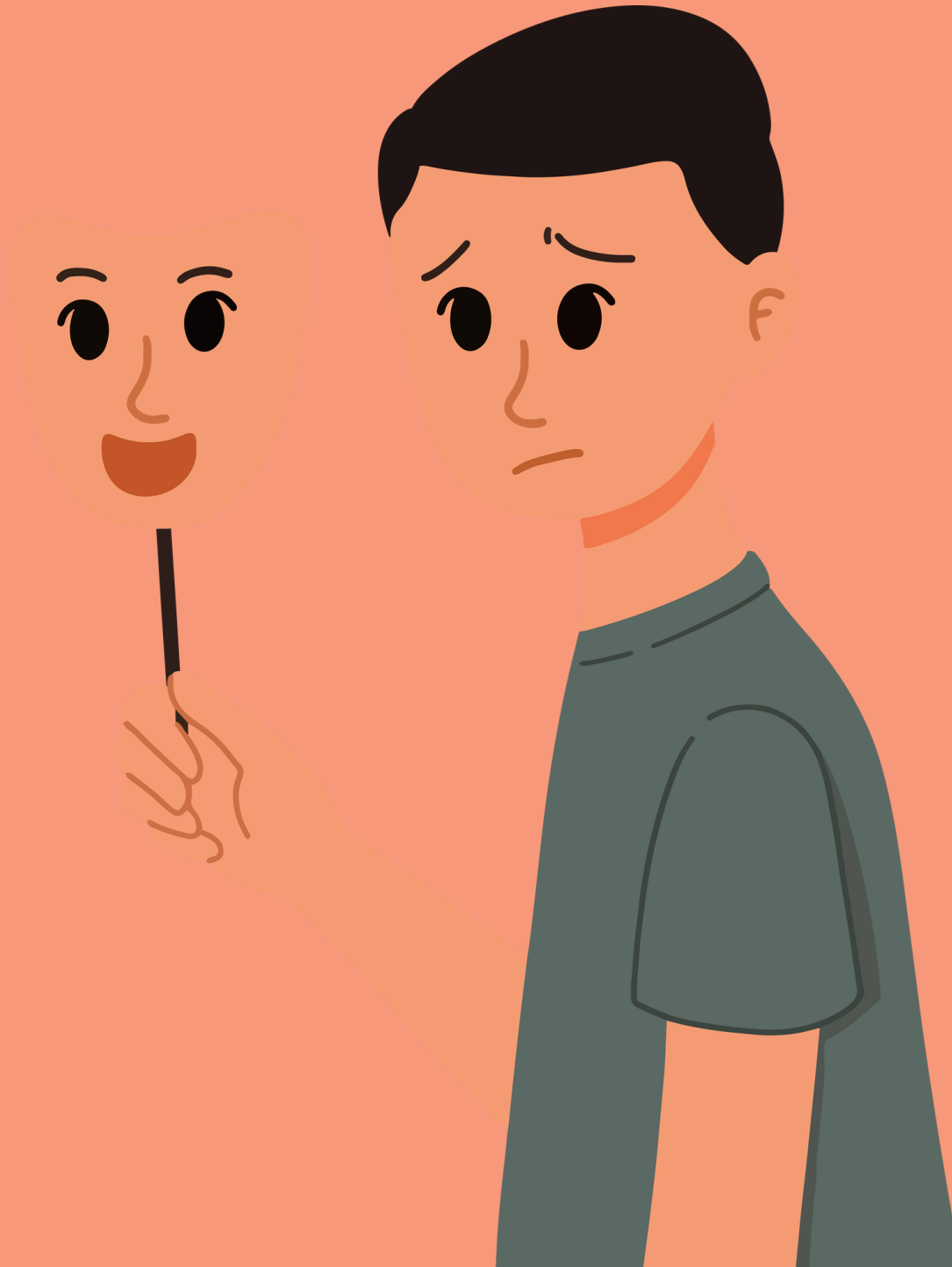
Öz Şefkat



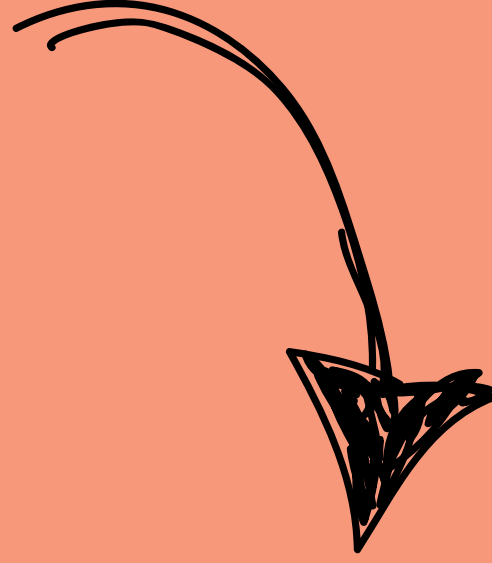
Zorlu yařam
olaylarıyla
karşılaştığınızda
kendinize karşı
tutumunuz
nasıl oluyor?



Bu durumun ÖZ ŞEFKAT ile ilgili olduğunu
biliyor musunuz?



Öz-şefkat; kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kendisini sert ve acımasız bir dille eleştirmesi ve kendini yaşamdan izole etmesi değil; kendine karşı anlayışlı, nazik, kibar ve yargısız davranması,



Yaşanılan durumun herkesin başına gelebileceğini düşünerek mantıklı bir yaklaşımla çözümlenmeye çalışmalıdır.

Öz-şefkati en iyi biçimde niteleyen soru,
'ŞU ANDA NEYE İHTİYACIM VAR?'
sorusudur.



'Hepsi benim
yüzümden'

Başarılı
olamıyorum

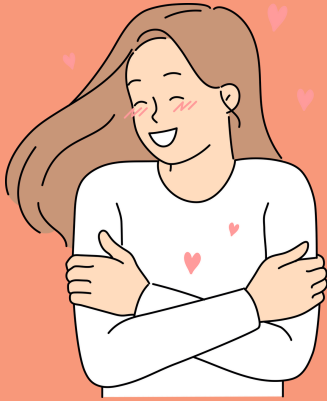
Ben
değerli
değilim

Neden öyle
davrandım

gibi düşüncelerle kendimize karşı
suçlayıcı ve eleştirel bir tavır
takınabiliyoruz.

Peki ne yapmalıyız?

Duygularımızın farkında olmalıyız



Acı verici duygular yaşandığında onları yok saymadan anlayışla kabul etmeliyiz.

Olumsuz düşünce ve duyguları olumlu hale çevirmek için çaba göstermeliyiz.

