

# DURR

## ➤ Dur ve bir adım geri at

- Aceleci davranma. Ara ver.



## ➤ Nefes al

- Nefes alıp verdikçe nefesine odaklan.

## ➤ Gözlemle

- Ne düşünüyorum ve ne hissediyorum? Zihnim neler diyor? Bunlar gerçek mi yoksa düşünce mi? Tanımlama mı hesaplama mı? Doğru mu yanlış mı? Olumlu mu olumsuz mu? Hangi olumsuz alışkanlıklarım var? (ör. zihin okuma, negatif filtre, en kötüsünü düşünme)? Dikkatimi nelere veriyorum? Hangi metaforları kullanabilirdim? (dağ, tünel, otobüsteki yolcular)?



## ➤ Geri çekil : Değişik yönlerden bak



- Durumu dışarıdan biri gibi gözlemleyin. Onun gördükleri ne? Başka bir bakış açısı olabilir mi ? Başka biri olsa ne yapardı? Siz olsanız ona ne tavsiye ederdingiz? Bu olaya verdiğiniz tepki şekli sizinle ilgili neler der? Tepkiniz akıllıca mı?

## ➤ Neyin işe yaradığını bulun

Ne işe yarıyorsa onu yapın !  
Prensipelerinizle ve değerlerinizle yapın!  
Verimli ve uygun oldu mu?  
Olaya uygun mu?  
Prensipelerinizle ve değerlerinizle uyuyor mu?  
Sonuçları ne olabilir?  
Sizin için en iyisi en olumlusu bu durum için ne olabilir?



Ciarrochi & Bailey 2008'den uyarlanmıştır.

[www.bilisseldavranisci.org](http://www.bilisseldavranisci.org)