

Helikopterden bakış

Stresli bir durum karşısında, olaylara bakış açımızı çarpıtan duyguya kendimizi kaptırmak kolaydır. Bu çalışmayı tamamladığınızda olaylara farklı bir perpektifle baktığınızı fark edeceksiniz:

Olay

Ne oldu? Ne zaman? Kiminle? Nasıl?

BEN

Tepki gösterdiğim şey nedir? Bu durum benim için ne anlama geliyor?

DIŞARIDAKİLER

Dışarıdaki birine bu durum nasıl görünürdü?

DIĞERLERİ

Bu durumu diğer insanlar nasıl görürdü?

DURR!

Nefes al!
Büyük resimde ne var?

AKILCI DÜŞÜNCE

Yapılacak en iyi şey ne olurdu?

BEN

Ne tepki veriyorum? Bu durum ne anlama geliyor, benimle ilgili ne söylüyor? Durumla ilgili en kötü şey nedir?

DIĞERLERİ

Bu durumu diğer insanlar nasıl görürdü?
Ne anlam verirlerdi?
Onların düşünce duyguları ne olurdu?

DURR! Nefes al. Büyük resimde ne var?

DIŞARIDAKİLER

Dışarıdaki birine bu durum nasıl görünürdü? Bir başkası olsa ne söylerdi? Ben diğerlerine ne söyledim?

AKILCI DÜŞÜNCE

İşe yarayanı dene! Yapılacak en iyi şey ne olurdu – benim için, diğerleri için, bu durum için? En iyi neyin yardımı olur?