

Komşunu Yargıla Çalışma Formu

Komşunu yargıla • Kağıda yaz • Dört soruyu sor • Tersine çevir

Tekrarlanan stresli bir durum düşünün, bir tek kere yaşanmış olsa da yeterince stresli olan ve sadece zihninizde tekrar tekrar yaşanan bir durum. Aşağıdaki soruların herbirine cevap vermeden önce zihninizde bu stresli durumun yaşandığı anı ve yeri canlandırın. Nazik, iyi ya da anlayışlı olmayın.

1. Bu durumda, zamanda ve yerde, sizi kim kızdırıyor, kafanızı karıştırıyor ve hayal kırıklığına uğrattıyor ve neden?

Ben _____ 'a(e) _____ çünkü _____
isim duygu

Örnek: Paul'a kızıyorum çünkü söylediğim herşeyle ilgili benimle tartışıyor.

2. Bu durumda, nasıl değişmelerini istiyorsunuz? Ne yapmalarını istiyorsunuz?

isim

istiyorum.

Örnek: Paul'ün hatalı olduğunu görmesini istiyorum. Özür dilemesini istiyorum.

3. Bu durumda, onlara neler önerirsiniz?

isim

Örnek: Paul kendine daha iyi bakmalı. Benimle tartışmamalı. Yalan söylemeyi bırakmalı. Sadece ona yardım etmeye çalıştığımı görmeli.

4. Bu durumda sizin mutlu olmanız için, sizin onların ne düşüncelerine, söylemelerine, hissetmelerine ve yapmalarına ihtiyacınız var?

Benim _____ 'in _____
isim

ihtiyacım var.

Örnek: Paul'ün beni duymasına ihtiyacım var. Paul'ün beni saymasına ihtiyacım var.

5. Bu durumda onlar hakkında ne düşünüyorsunuz? Bir liste yapın.

isim

Örnek: Paul haksız, küstah, gürlütcü, dürüst olmayan, tamamen haddini bilmez, ve bilinçsiz.

6. Bu durumda veya bu durumla ilgili olarak bir daha hiç deneyimlemek istemediğiniz nedir?

Ben asla _____

istemiyorum.

Örnek: Ben asla Paul tarafından takdir edilmediğimi hissetmek istemiyorum. Ben asla sigara içtiğini ve sağlığını tekrar mahvettiğini görmek istemiyorum.

Dört Soru

Örnek: Paul beni dinlemiyor.

1. Bu doğru mu?
2. Doğru olduğunu kesinlikle bilebilir misiniz?
3. Bu düşünceye inandığınız zaman nasıl tepki veriyorsunuz, ne oluyor?
4. Bu düşünceye sahip olmasaydınız nasıl biri olurdu?

Düşüncüyü tersine çevir

- a) Kendine (Ben beni dinlemiyorum.)
- b) Diğer kişiye (Ben Paul'u dinlemiyorum.)
- c) Tam aksine (Paul beni dinliyor.)

Ve bu durumda sizin için belirgin ve gerçek olan üç örnek bulun ki bu tersine çevirmelerin doğruluğunu gösterebilir.