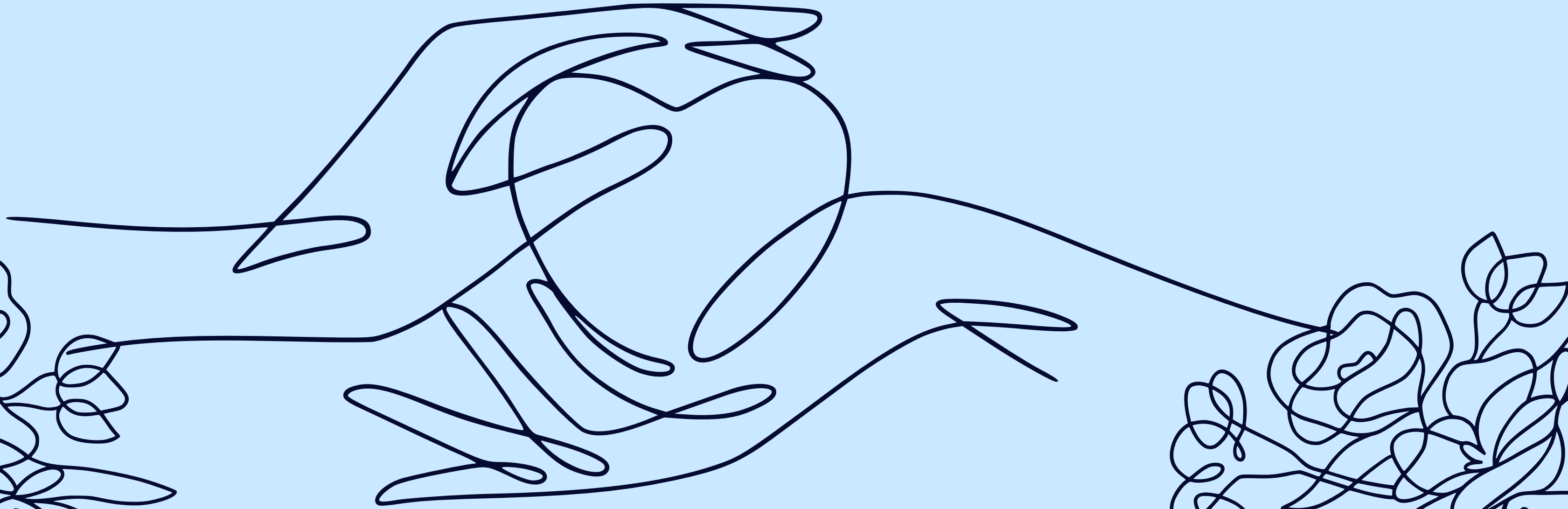
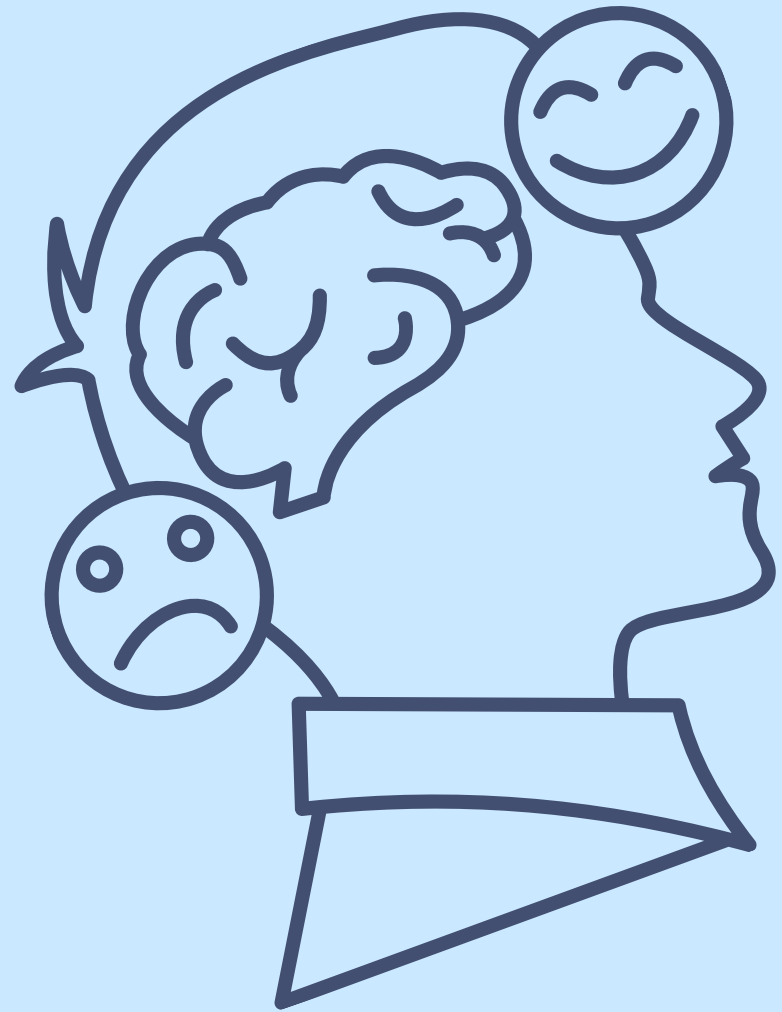


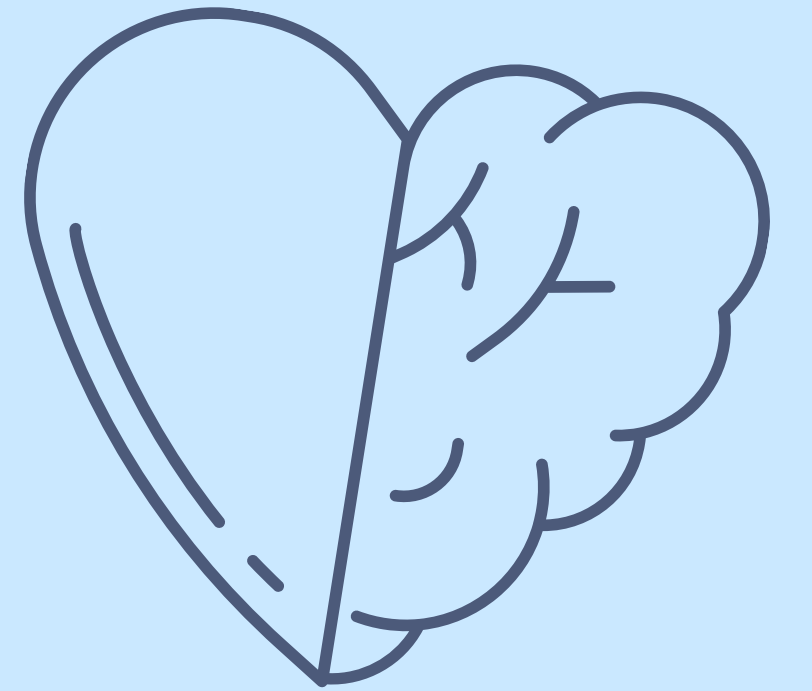
ÖZ FARKINDALIK

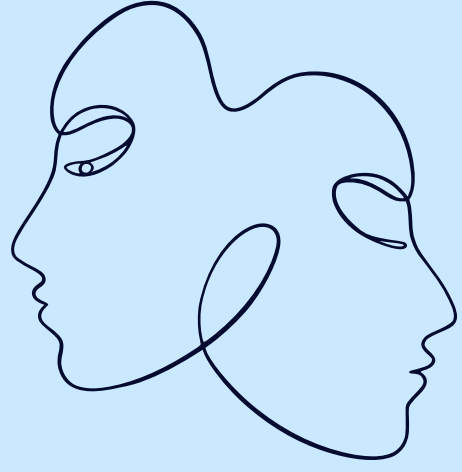


Öz Farkındalık Nedir?



Öz farkındalık, iç gözlem yapabilme yeteneği ve kendini çevre ile diğer bireylerden ayırıp bir birey olarak görebilme kabiliyetidir.

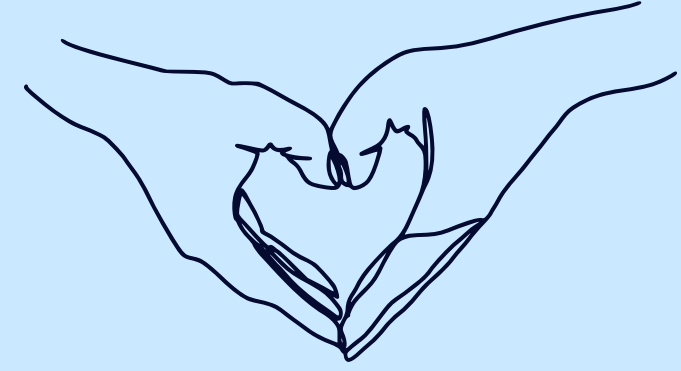




Ben kimim?



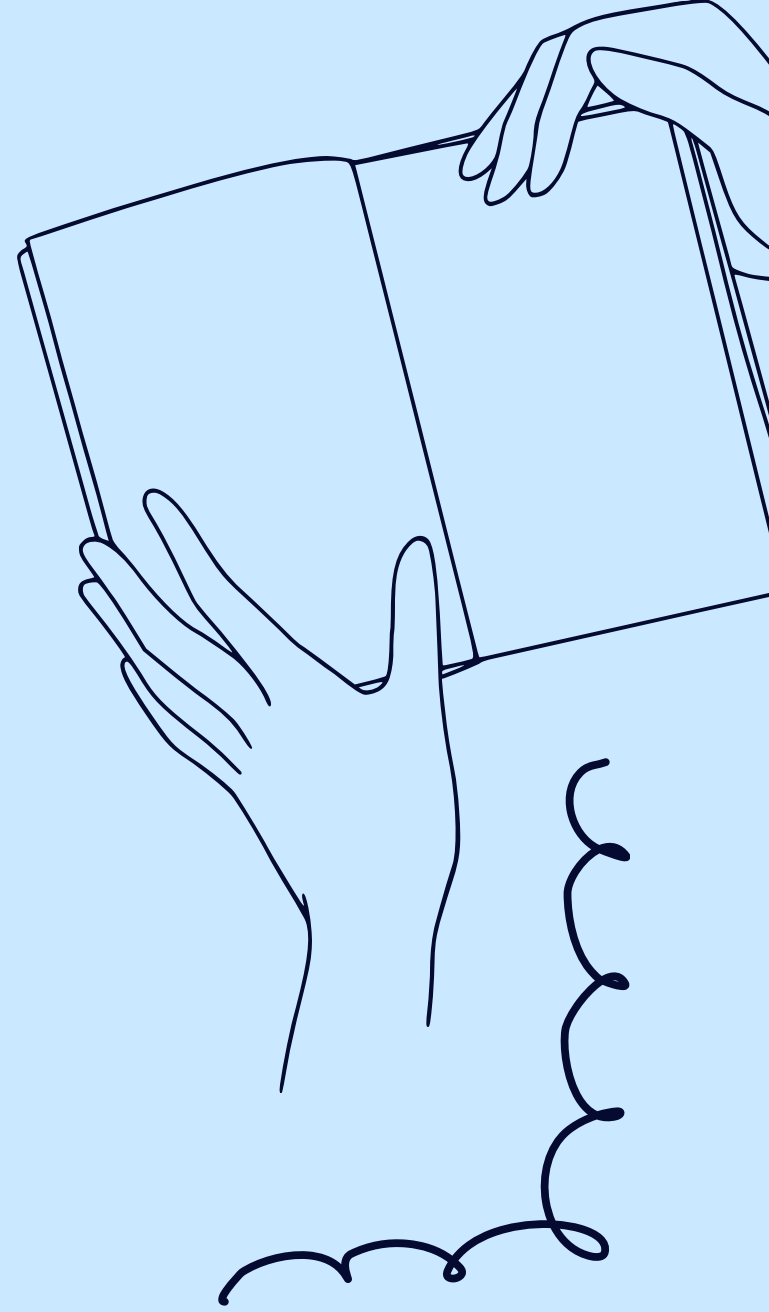
**Kendim
hakkında ne
düşünüyorum?**



**Kendim
hakkında ne
hissediyorum?**

Öz Farkındalığın Bileşenleri

- Öz Saygı
- Öz Yetkinlik
- Öz Disiplin
- Öz Yeterlilik
- Denetim Odağı
- Benlik Algısı
- Empati
- Kendini Kabul
- Sınır Koyabilme



ÖZ FARKINDALIK NASIL ARTIRILIR?

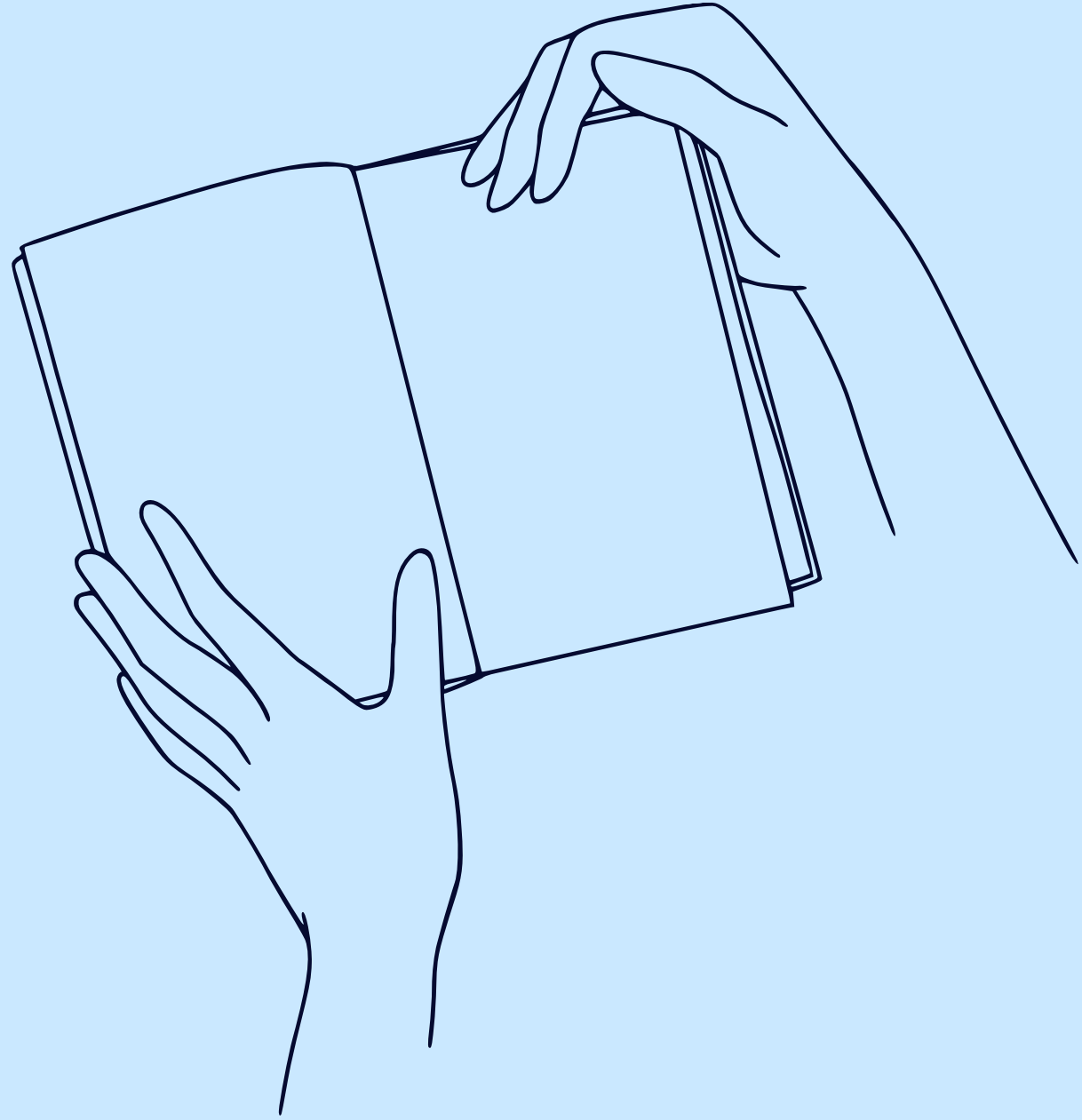


Kendinize objektif bir gözle bakın.



Zayıf ve güçlü yönlerinizi ciddi ve objektif bir şekilde sıralayın. Gurur duyduğunuz şeyleri düşünün, hayatınızda büyük etki bırakmış başarılarınıza yoğunlaşın. Çocukluğunuzu ve sizi o zamanlarda mutlu eden şeyleri düşünerek, o günden bugüne nelerin değiştiğini, değişimlerin sebeplerini değerlendirin. Güvendiğiniz kişilerden sizinle ilgili düşüncelerini derleyin. Tüm bu değerlendirmelerin ardından, kendiniz hakkında yeni bir bakış açısı kazanacaksınız.

Günlük tutun.

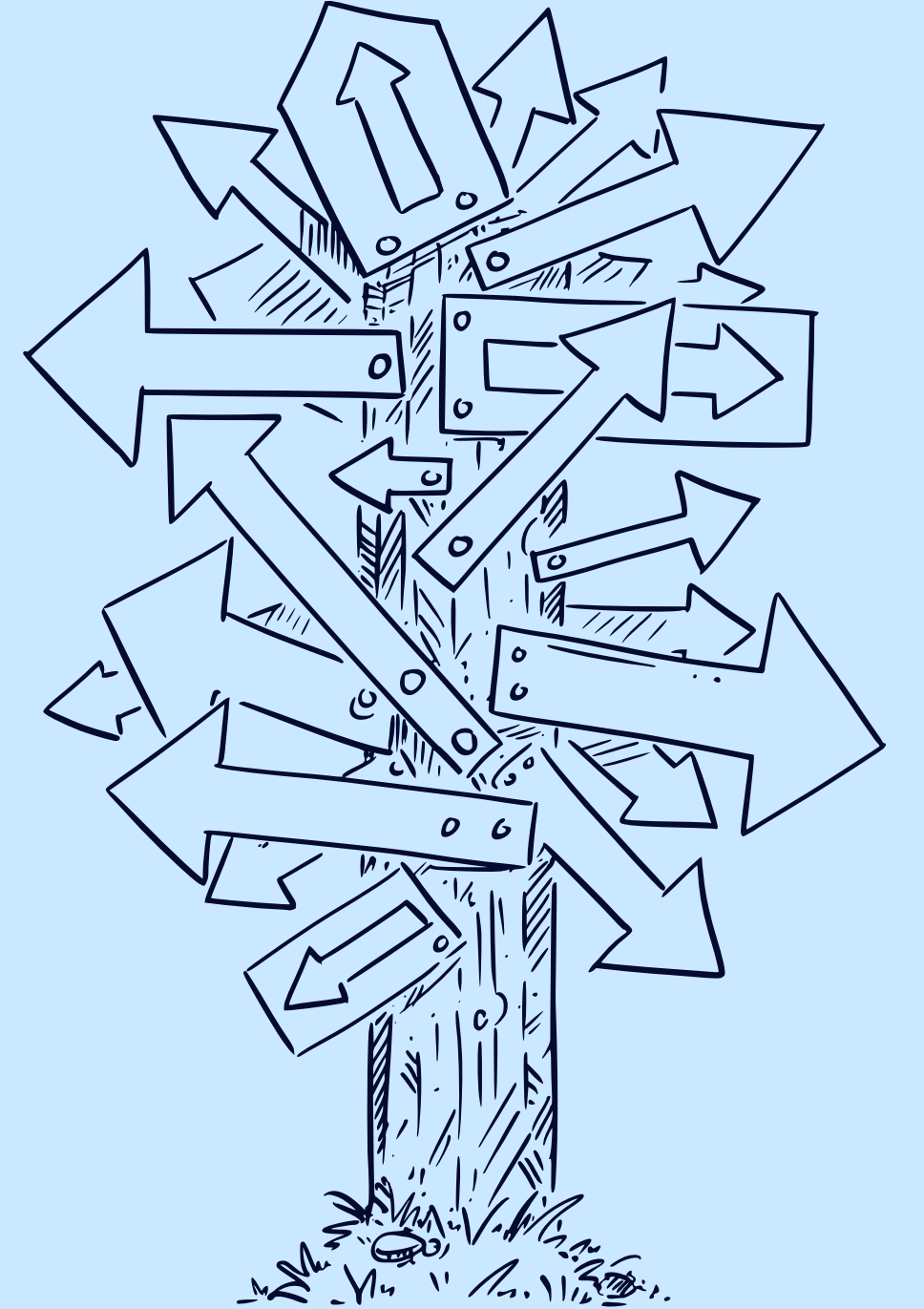


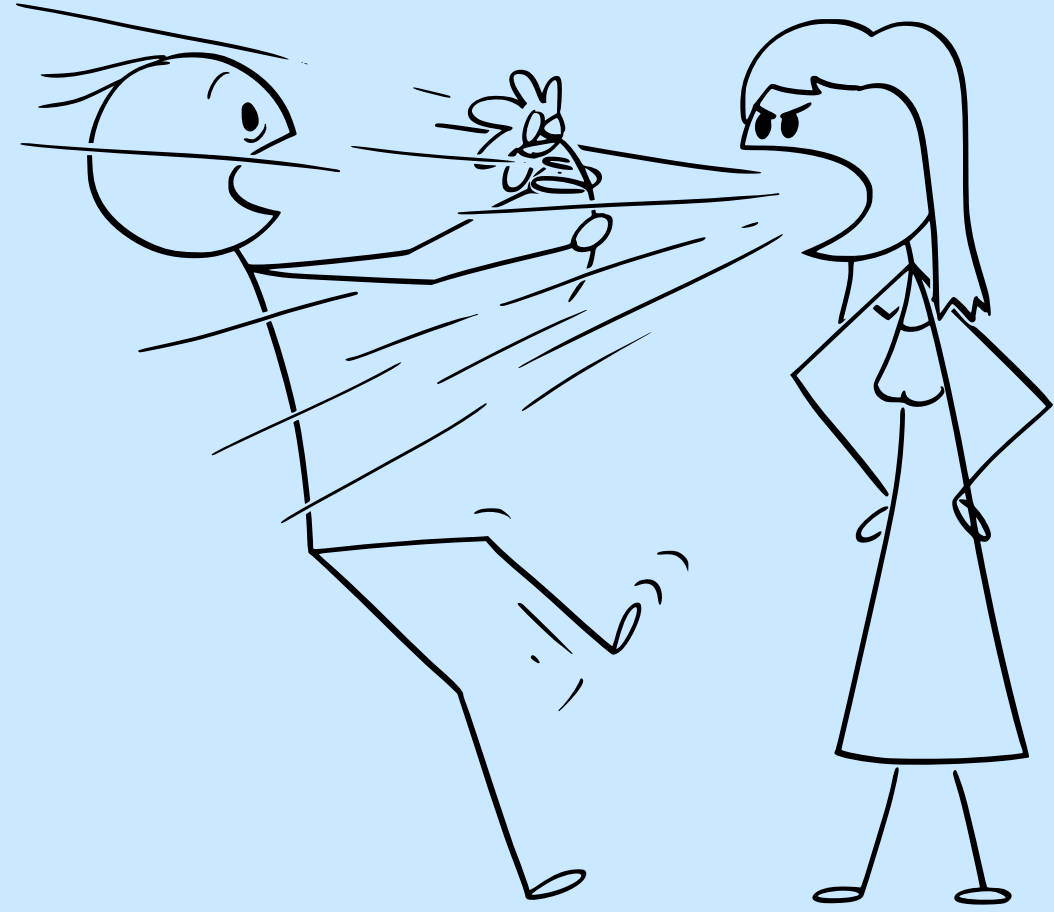
Her gece sansürsüz bir şekilde, duygularınız ve düşünceleriniz üstüne birkaç cümle de olsa yazın. Başarılarınız ve başarısızlıklarınızdan bahsedin. Bu alışkanlık, kendinize ve yaşadıklarınıza farklı bir gözle bakmanızı, daha derin düşünmenizi ve aklınıza takılanları çözenizi sağlayacaktır.

Hedeflerinizi, planınızı ve önceliklerinizi not alın.



İsteklerinize ulaşmakta, yola çıkmakta ve ilerlemekte zorlanıyorsanız, ilk önce hedefinizi bir kağıda yazın. Ardından bu hedefe ulaşmak için yapmanız gerekenleri tek tek planlayın. Büyük adımlar gözünüzü korkuttuğunda onları bölüp küçük görevlere dönüştürün.





Sizi tetikleyen noktaları öğrenin.

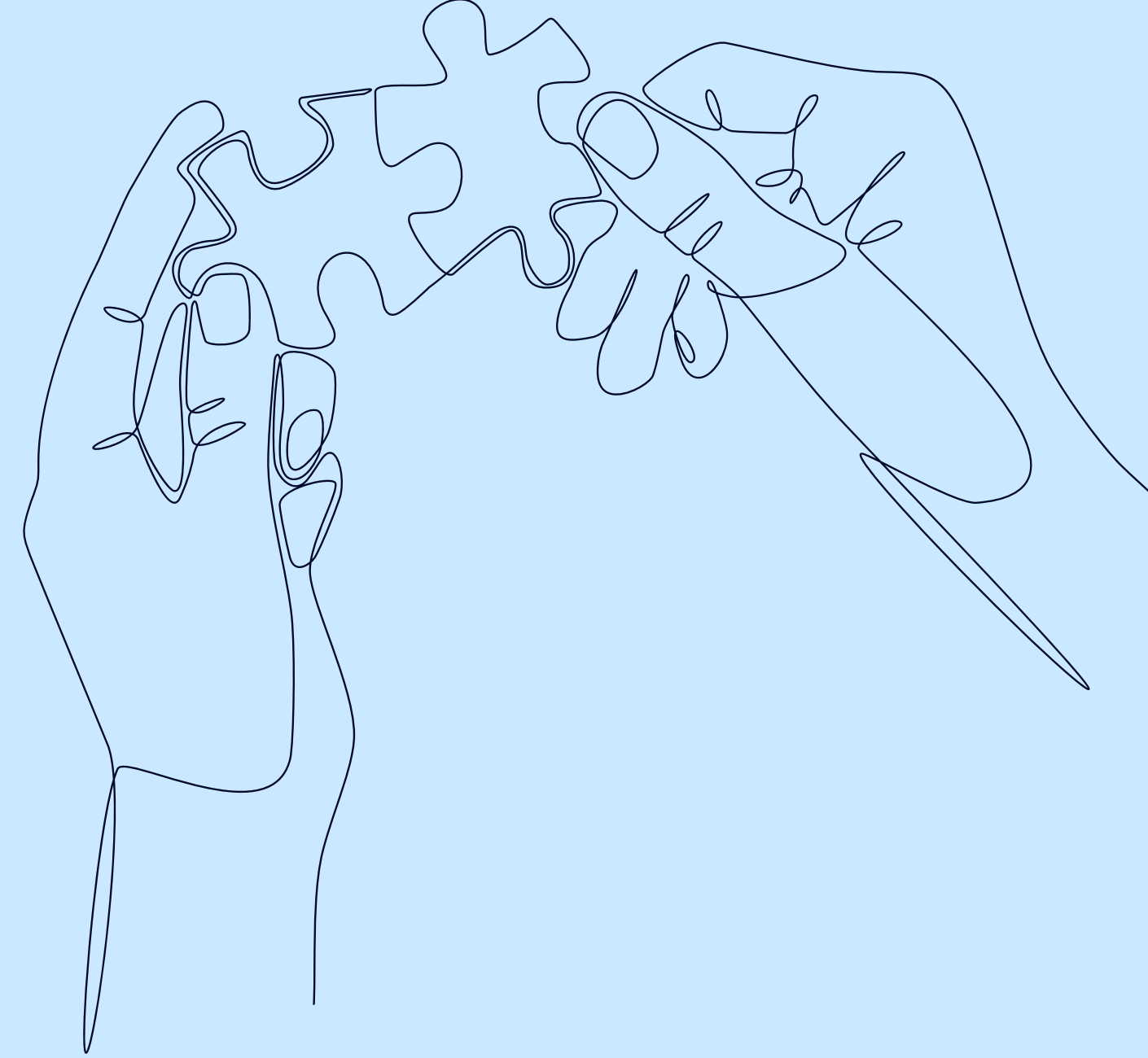


Duygusal olarak sizi tetikleyen ve zorda bırakan noktalar üstüne düşünün. Hangi durumlarda kendinizi kaybediyor, istemediğiniz ve pişman olabileceğiniz şekilde hareket ediyorsunuz? Bu noktaları kavramakla işe başlayın. Ardından bu gibi duygusal tetikleyicilerde nasıl davranacağınızı ve alternatiflerinizi düşünerek hazırlıklı olun.

Sabit fikirli olmayın.



Öz farkındalık sahibi olmak, kendi düşüncelerinin ve duygularının farkında olmak kadar, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamak da demektir. Karşınızda tamamen zıt görüşlere sahip kişilerin bakış açısını anlamaya çalışmak, zihninizi özgür bırakmanızı sağlayacaktır.



Yeni deneyimlere kucak açın.



Yeni deneyimler, farklı tecrübeler sizi alışık olduğunuz rahat ortamınızdan koparacaktır. Böylece aşina olmadığınız olay ve durumlara vereceğiniz tepkileri görerek kendinizi daha yakından tanıyabilirsiniz. Ayrıca düşünce biçiminiz ve kendiniz hakkındaki düşüncelerinizi de yine alışık olmadığınız durumlarda zenginleştirebilirsiniz.



Teşekkürler!

Bu bilgiler ve etkinlik size nasıl hissettirdi ve ne düşündürdü?

