



(Tahrip Çalışması)

Sakut Okumu

(15 saat)

“SAKUT” ÇALIŞMASI

(Tahrip Çalışması)

Durum: (Strese sebep olan etkeni ve üzerinizdeki etkilerini tanımlayın.)

İkili ilişkilerde olduğu, görsel odaklı olmak adına çok zaman kendisiyle başa gelmek. Böyle durumlarda kendine saygı, değer atılıyor.

Düşünce yapısı: (Stres etkenini algılayış şekliniz nedir?)

1

Kendini püskürttüğü anda kendine daha çok katıyorum.

Çözerek baş etme: (Stres etkenini nasıl ortadan kaldırabilirsiniz?)

2

Daha net ve açık olmak konuşulan problemleri düşünce ve çözümleri konuşmak.

Duygusal baş etme: (Stres etkenini algılama şeklinizi nasıl değiştirebilirsiniz?)

3

Her şey ya da ilmi taraf her zaman.

Bedensel baş etme: (Stres etkenine karşı bedeninizi nasıl daha güçlü tutabilirsiniz?)

4

Uyku ve beslenme düzenine daha çok dikkat etmeye başlamak.

Ruhsal baş etme: (Stres etkenine karşı ruhsal olarak nasıl daha güçlü olabilirsiniz?)

5

Yaşadığım stresle baş etmekte, onu yenmek için kendime yeni hedefler bulabiliyorum. Başarısız olacak her şey beni strese atabiliyor.

Çekilme: (Stres etkenini sebebi ile bu durumdan tamamen veya kısmen çekilme olasılığınız nedir?)

6

Ben geçen, stres olan ortamlardan uzaklaşarak, o ortamlarda gerginleşmeyi azaltarak iyi gelecektir.

Direnme: (Stres etkenine karşı ne oranda pasif bir yaklaşım içindesiniz?)

7

Kendi haline direnme, ısrarcı olma sağlıklı adımlardan en zorlayıcı yol olarak bu şekilde ilerlemem. İçinde bulunduğum durumu kabul etmeyip aktif bir şekilde çözüm yolu aramam.

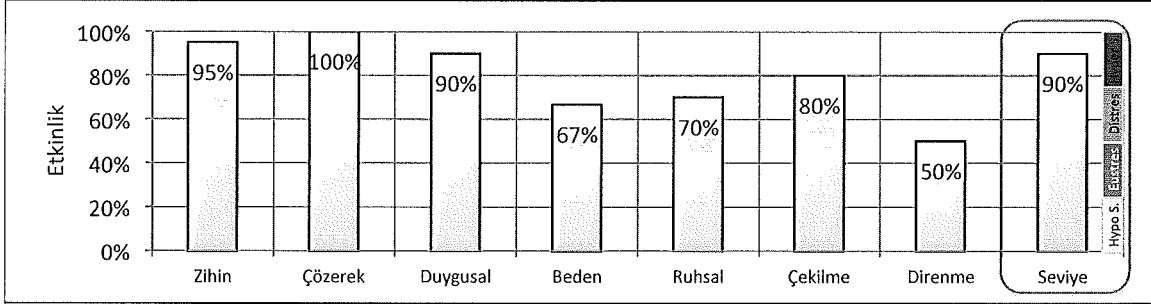
Sonuç: (Bu stres etkeni hakkında ne yapacaksınız?)

Kendinden ödün vererek, kendini zorlayarak içinde bulunduğum ortamları en aza indirip çözüm bulmayı edeceğim. Kendime saygı bu şekilde aktif olarak göstermek beni mutlu edecektir.

STRESYÖNETİMİ BİREYSEL RAPORU

Sabri Özlem

GENEL TABLO



Değerler anketimize verdığınız cevaplara göre oluşturulmuştur.

AYRINTILI ANALİZ

	AÇIKLAMA	PROFİL	OPTİMİST BAKIŞ
Zihin	1 Stres farkındalığı.	80%	İyi sayılır ancak gelişebilir.
	2 Stresi sorgulama.	100%	Mükemmel
	3 Öğrenilmiş çaresizlik olmaması.	100%	Mükemmel
	4 Kendini tanıma.	100%	Mükemmel
Çözerek	5 Çözme gayreti.	100%	Mükemmel
	6 Çözüm kapasitesini kullanma.	100%	Mükemmel
	7 Yüzleşme cesareti.	100%	Mükemmel
Duygusal	8 Farklı algılama.	100%	Mükemmel
	9 Önemli olanı görme.	100%	Mükemmel
	10 Hedef değiştirme.	80%	İyi sayılır ancak gelişebilir.
Bedensel	11 Düzenli Uyku.	80%	İyi sayılır ancak gelişebilir.
	12 Dengeli beslenme.	80%	İyi sayılır ancak gelişebilir.
	13 Düzenli spor yapmak.	40%	Tehlike alanı; Acilen dikkat!
Ruhsal	14 Müzik dinlemek.	60%	Büyük bir gelişme alanı!
	15 Hobiler.	60%	Büyük bir gelişme alanı!
	16 Gülmek.	80%	İyi sayılır ancak gelişebilir.
	17 Meditasyon.	80%	İyi sayılır ancak gelişebilir.
Çekilme	18 Olumsuzluklardan uzaklaşma.	80%	İyi sayılır ancak gelişebilir.
	19 Bütünüyle bırakma.	80%	İyi sayılır ancak gelişebilir.
Direnme	20 Acı çekmekten kaçınma.	60%	Büyük bir gelişme alanı!
	21 Kendini tüketmekten kaçınma.	40%	Tehlike alanı; Acilen dikkat!
Seviye	22 Özel hayatınızdaki stres seviyesi.	80%	Tehlike! Acilen dikkat edin!
	23 İş hayatınızdaki stres seviyesi.	100%	Tehlike! Acilen dikkat edin!

HAREKET PLANI

Stres Yönetimi konusunda gelecek için hedeflerim:

⇒ Düzenli spor yapmak; subat ayı başından beri haftada en az 2 gün birer saat spor yapıyorum. 30 dk kardiyo + 30 dk aletlerle çalışıyorum.

⇒ Kendini tüketmekten vazgeç; Koca bir fili bir saatte yiyemeyeceğimi kabul edip parçalara ayırıp ufak ufak yiyorum. Bu zamanı ekstra değil olma peşinde olarak geçiriyorum. Keskinlikle daha motiveyim.