

Kriz Durumunda Dayanıklı Olma Becerilerine Genel Bakış

Kriz durumunda işleri daha iyi hale getiremiyorsanız ve daha da kötüsünü yapmak istemiyorsanız işte o zaman kullanabileceğiniz beceriler!

Dikkatini "KAYDIR"

Karşılaştır
Aktivite
Yardım et
Duygu
İttir (bir kenara)
Renklendir

6 Duyu ile KENDİNİ YATIŞTIR

Görme
İşitme
Koku
Tat
Dokunma
Hareket

HADI kendine DÖN

Hayal et
Amaç
Dinlence
İste
Dinlen
Odaklan (tek şeye)
Neşeli sözler

Adım Adım ve Önleme Planı

Kriz durumunda dayanıklı olma becerileri:

Dikkatini "KAYDIR"

Karşılaştır	Kendini senden daha az şanslı olanlarla karşılaştır. Şu an nasıl hissettiğini, işler daha da kötüye gittiğinde ki hissedeceklerinle karşılaştır. Seninle aynı şekilde veya daha da yetersiz başa çıkan birilerini düşün.
Aktivite	Bir şeyler yap. Bir arkadaşını ara, mesaj at veya ziyaret et; En sevdiğin filmi veya televizyon programını izle; Enstrüman çal veya şarkı söyle; Video oyunları oyna; Bir şeyler çiz; Bir şeyler pişir; Yazı yaz; Odanı temizle; Yürüyüşe çık veya spor yap; Kitap oku; Müzik dinle...
Yardım Et	Birisi için bir şeyler yap. Bir arkadaşına veya kardeşine ev ödevinde yardım et; Başkası için hoş bir şeyler yap; İhtiyacın olmayan şeyleri bağışla; Birine sarılarak, not bırakarak veya bir iyilik yaparak onu şaşırt; Gönüllü ol...
Duygu	Farklı duygular oluştur. Komik bir TV programı veya duygusal bir film izle; Rahatlatıcı veya hareketlendirici bir müzik dinle; Üzgün olduğunda kalk cana gel; Bir kitapçıya git ve komik karikatürler veya şaka kitapları oku...
İttir (Bir kenara)	Acı verici durumu aklından geçici olarak bir kenara it. Dikkatini ve düşüncelerini uzaklaştırarak durumdan zihnen uzaklaş; Durumla arada hayali bir duvar ör. Acıyı bir kutuya koy ve bir süre rafa kaldır.
Renklendir	Düşüncelerini değiştir. Kelime veya sayı bulmacaları çöz; Sayı say, Boyama yap, Aklındaki bir şarkının sözlerini tekrarla...

Kriz durumunda dayanıklı olma becerileri:

6 Duyu ile Kendini Yatıştır

Görme

En sevdiğiniz yere gidin ve tüm manzarayı izleyin; Bir foto albümüne bakın; Bir poster/resme dalıp gidin; Günbatımındaki renkleri fark edin; insanları izleyin...

İşitme

En sevdiğiniz müziği dinleyin ve tekrar tekrar çalın; Doğadaki seslere dikkat edin (kuş, yağmur, gök gürültüsü, trafik); Bir enstrüman çalın veya şarkı söyleyin; Ses çıkaran bir makineyi dinleyin...

Koku

Favori kokunu sür; kokulu bir losyon veya duş jeli kullan; kurabiye veya patlamış mısır yap; taze yapılmış kahve kokusu; parka gidip çiçekleri kokla...

Tat

En sevdiğiniz yiyeceklerden bazılarını yemek; en sevdiğiniz alkolsüz içeceği içmek; en sevdiğiniz dondurma çeşidini alın; yediğiniz yemeğin gerçekten farkına varın, çok yemeden!...

Dokunma

Uzun bir banyo veya duş alın; Evcil hayvanınız varsa dokunun; masaj yaptırın; Saçınızı tarayın; Sarılın; Kafanıza soğuk bir bez koyun; Üstünüzü en rahat kıyafetlerinizle değiştirin...

Hareket

Ufak ufak sallanmak (dans gibi); gerinmek; koşuya gitmek; yoga yapmak...

Kriz durumunda dayanıklı olma becerileri:

HADI kendine DÖN

Hayal Et	Huzur veren, güvenli bir yeri hayal edin. İşlerin iyi gittiğini hayal edin. Başa çıkabildiğinizi hayal edin. Olumsuz duygularınızın vücudunuzdan çıktığını musluktan akıp giden su gibi hayal edin.
Amaç	Acı duygusundan bir amaç, anlam oluşturun. Limondan limonata yap.
Dinlence	Kendinize kısa bir tatil verin. Dışarı çıkın, yürüyüş yapın, en sevdiğiniz kahveyi veya içeceği için, sevdiğiniz dergi veya gazeteyi okuyun, internette gezin, yapmanız gereken zor bir işten sonra 1 saatlik ara verin. Elektronik cihazlarınızı kapatın.
İste	Kalbinizi yüce bir varlığa, bilgiğe veya kendi zihninize açın. Acıya dayanıklı olmak için güç isteyin.
Dinlen	Yukarı grup kaslarınızdan başlayıp aşağıya doğru kaslarınızı kasıp gevşeterek rahatlamaya çalışın. Dinlendirici bir ses dinleyin veya video izleyin. Duş alın, masaj yaptırın...
Odaklan (tek şeye)	Tüm dikkatinizi şu anda ne yaptığınıza odaklayın. Zihninizi şimdiki zamanda tutun. Yürürken, temizlik yaparken, yemek yerken vücut hareketlerinizin ve hislerinizin farkında olun.
Neşeli sözler	Kendinize teşvik edici sözlerde bulunun, "Buna dayanabilirim", "Sonsuza dek sürmeyecek", "Bundan kurtulacağım", "Elimden gelenin en iyisini yapıyorum".

