

İSÜ

İSTİNYE
ÜNİVERSİTESİ
İ S T A N B U L

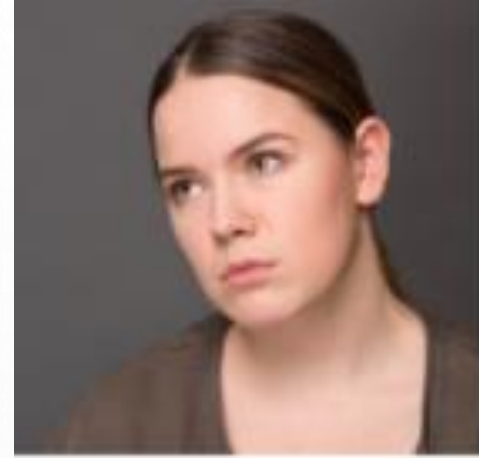
Duygularımızı Tanıyalım

Klinik Psikolog Saime
Serpil ÖZGÜL



DUYGULAR

- DUYGU NEDİR?
- ÖNCEDEN KESTİRİLEMEZ. BAZEN HAZ BAZEN İSE SIKINTI VERİR. AYNİ ZAMANDA BEDEN VE DİLİMİZLE DUYGULARIMIZI ÇEVREMİZDEKİLERE YANSITIRIZ.
- DUYGU, İNSAN ZİHNİNDE BİR İMGE VEYA DÜŞÜNCE İLE İLİŞKİLENDİRİLDİĞİNDE DAVRANIŞIN GÜDÜLEYİCİSİ HALİNE GELMEKTEDİR.
- İNSAN YAŞAMINDA DUYGUNUN İŞLEVİ NEDİR?
- DUYGU HEM BİR İHTİYAÇ HEM DE BİR ARAÇTIR. YANİ DUYGUYU SADECE HİSSETMEK DEĞİL AYNİ ZAMAN DA NASIL İFADE EDİLMESİ DE ÖNEM KAZANMAKTADIR.



- **İŞ GÖRÜŞMESİ SÜREKLİ ELLERİ TITREYEREK GÖRÜŞMEDE KENDİNİ İFADE EDİYOR . NE DÜŞÜNÜRSÜNÜZ?**
- KAYGILI , ÖZGÜVENSİZ , MOTİVASYONU DÜŞÜK...
- **YA DA BİR SUNUM YAPIYORSUNUZ. SUNUM YAPARKEN TÜM DİKKATİNİZ ARKADAŞLARINIZDA VE BAZI BİLMEDİĞİNİZ SORULAR GELSE BİLE KENDİNİZDEN EMİN YANITLAR VERİYORSUNUZ. PEKİ YA ŞİMDİ NE DÜŞÜNÜRSÜNÜZ?**
- SANIRIM HER ŞEYİ BİLİYOR. NE KADAR DA HAKİM! KENDİNE GÜVENİ YÜKSEK NASIL DA BUNUNLA EĞLENİYOR.

ŞU ANDA NE HİSSEDİYORSUN ?

*SORUSUNA O ANDA VERİLEN YANITA GÖRE
ŞEKİLLENDİĞİMİZDE DUYGU VE
DÜŞÜNCELERİMİZİ DAHA KOLAY YÖNETEBİLİRİZ*



HİÇBİR DUYGU BAŞTA Kİ YOĞUNLUĞUYLA KALMAZ.



**HANGİ DUYGULARI
TANIYORSUN?**



**DUYGULARININ
BEDENDE YANSIMASI
NASIL OLUYOR?**

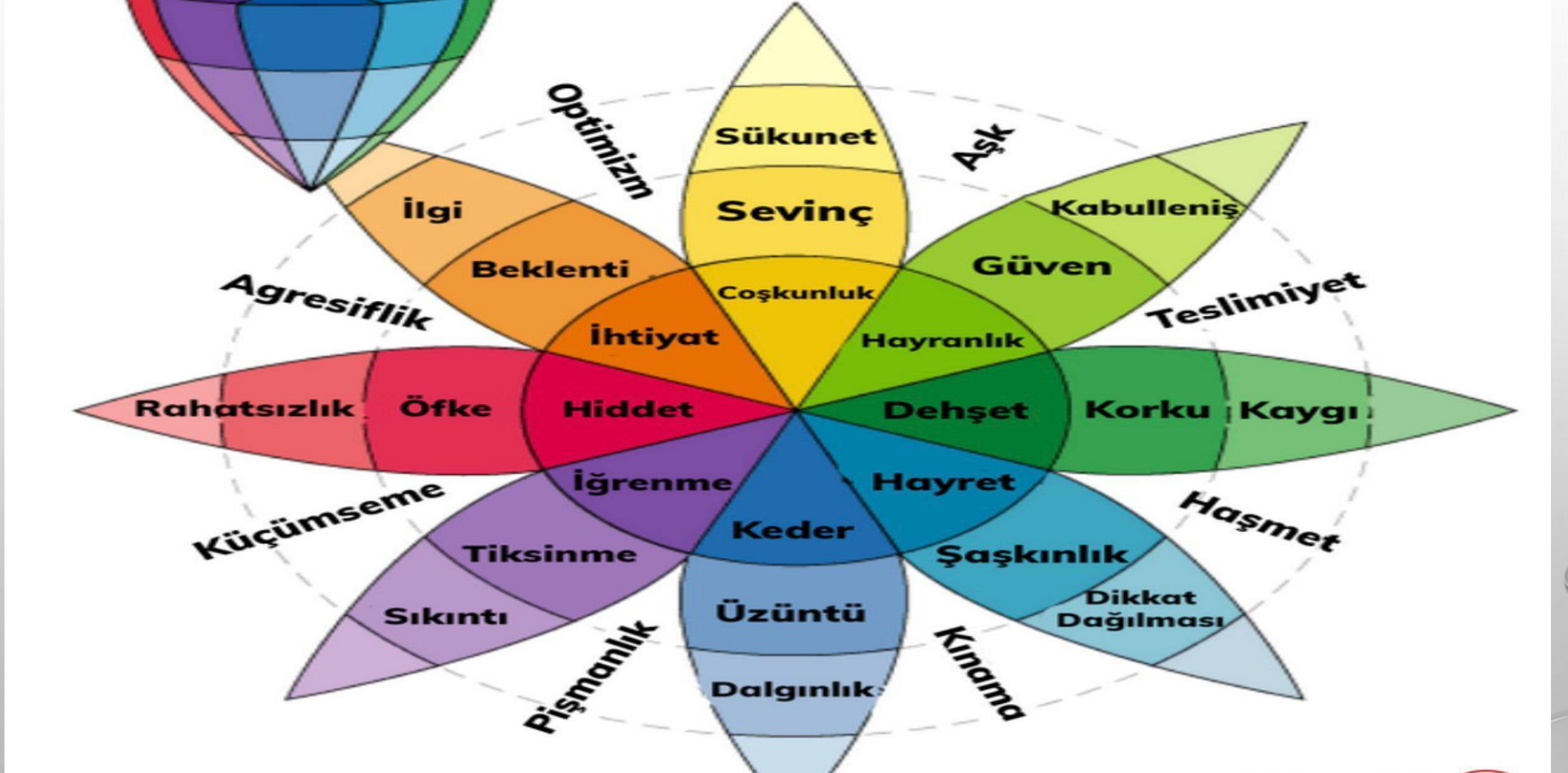


**ZORLANDIĞINDA
NASIL TEPKİLER
VERİYORSUN?**



**BU DUYGUyla BAŞ
ETMEK İÇİN NE
YAPIYORSUN?**

Duygu Çarkı



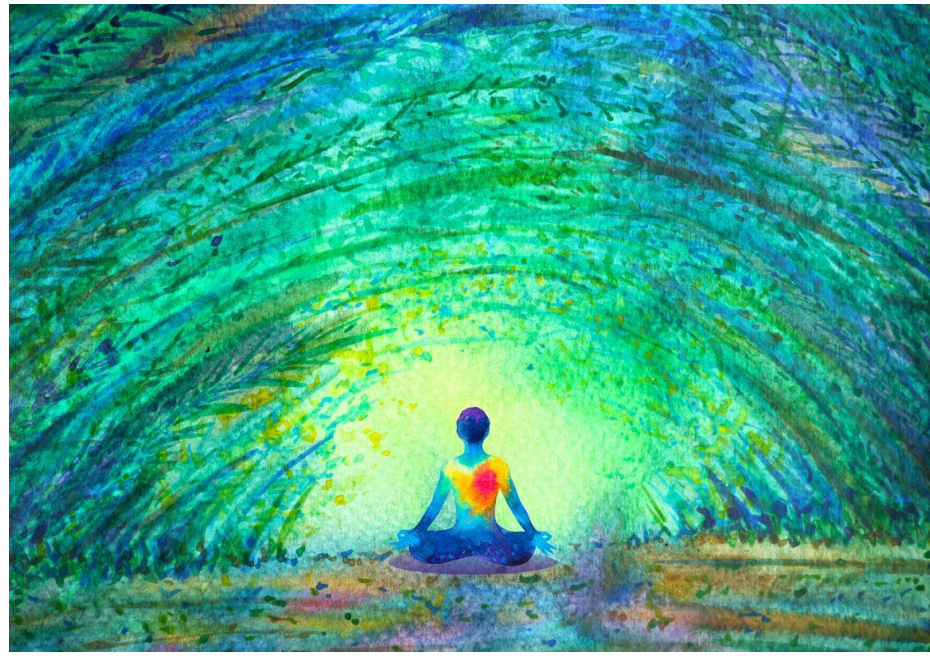
DUYGULARIMIZI NASIL FARK EDEBİLİRİZ?

BİR KAĞIDA AKLINIZA GELEN DUYGULARI YAZABİLİRSİNİZ.

DUYGUNUZA 10 ÜZERİNDEN PUAN VEREBİLİRSİNİZ.

Bunun nedeni ne hissettiğimize kulak vermememiz.

Örneğin bu dönemde korku, belirsizlik, bıkkınlık gibi duyguları aynı anda ve oldukça yoğun hissedebiliriz. Belirsizlik duygusunun getirdiği öfke ile sık sık karşılaşabiliriz. Öfkelendiğimizde etrafımızda bulunan kişileri ve durumlara daha çok dikkatimizi verebilir ve bizi yıpratıcı düşüncelerle karşı karşıya kalabiliriz.



YAŞAMSAL KABULLENME

- DEĞİŞTİREMEYECEKLERİMİZİ KABULLENMEK,
- ÖFKELENEREK OLAN ŞEYİ DEĞİŞTİREMEYECEĞİNİZİ ANLAMAK,
- KENDİMİZİ KORUMAK,
- TEVEKKÜLDÜR .

YAĞMUR YAĞDIĞINDA...

- YAĞMUR YAĞDIĞINDA “**NİYE** YAĞDI ŞİMDİ?” DİYE KIZABİLİRSİNİZ
- BU NE İŞE YARAR?
- YAĞMURU DEĞİŞTİREMEYİZ...





AMA...

- Ama bir şemsiye alıp yola çıkabiliriz...

Hissedilen duyguların varlığını hayatımızda kabul etmeye başladığımızda, hayat akışımızın ahengini bulduğunu hissediyor olacağız.

Ve kendimizle bütünleştığımız için açığa çıkan duygu ritmin de bir bütün halinde devam edecek. Bu durum ruh ve beden sağlığımızı da olumlu etkileyecektir.

YENİ
İÇERİKLERLE
GÖRÜŞMEK
ÜZERE

İlginize
Teşekkürler

