

SAPLANTILI DÜŞÜNCELERDEN KURTULMAK

(ya kendime zarar verirsem, ya yaparsam, ya ...olursa)

Bu düşüncelerin önemli bir anlamı olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Korkunç şeyler yapmanızı söyleyen düşünceleriniz sizi endişelendiriyor, korkutuyor ya da üzüyor mu?

aklınızdan atamadığınız bu düşünceler yüzünden çıldırma noktasına mı geliyorsunuz?



ilk mesajımız yalnız değilsiniz.

Milyonlarca insan sizinle aynı düşüncelere sahip!

Bir çok kişiye sorulduğunda, %90'ı bu tür düşüncelerin aklına geldiğini söylemiştir.

bu tür üzücü, stres yaratan, korkutan ve aklınızdan atamadığınız düşünceleri İSTENMEYEN RAHATSIZ EDİCİ DÜŞÜNCELER olarak ifade ediliyor.

iyi insanların da istenmeyen düşünceleri var. sizde bir problem yok, sadece düşüncelerinizle baş etme şeklinizi değiştirmelisiniz.



endişe sesi: babam daha yeni kalp krizinden hayatını kaybetti. henüz 63 yaşındaydı. onun yerinde biz de olabilirdik. nasıl nefes alıp verdiğimizize dikkat et. nu bir işaret olabilir.

sahte rahatlık: doktora yeni gittik her şeyin yolunda olduğunu söyledi.

endişe sesi: ama herşey aniden olabilir. yarışta hayatını kaybeden o koşucuyu hatırladın mı?

sahte rahatlık: her zaman doktora gidemeyiz. bizim hastalık hastası olduğumuzu düşünüyor. her gün evde nabız ve tansiyonumuzu kontrol edebiliriz. bizi daha iyi hissettirir değil mi?

endişe sesi: makinenin doğru çalıştığına nasıl emin olabiliriz? bence gün içinde daha çok ölçmeliyiz.

sahte rahatlık: aptal olma tabiki çalışıyor. ama madem çok istiyorsun günde iki kere yapalım.

endişe sesi: bu gerçekten önemli; ölebiliriz.

diye devam eden bir iç konuşma devam edecektir.

NELER YAPILABİLİR

BİLGE ZİHİN: burada izninizle araya giriyorum. bunlar sadece düşüncedir. ikinizin kavgasını izliyorum. dikkatimizi vermemiz gereken daha önemli bir konu olduğunu görüyorum. bu herkesin aklına gelebilecek bir düşünce olabilir ve hiçbir anlamı yoktur. sadece bu düşüncelerin olmasına izin verseniz ne olur? onları birer düşünce olarak bırakalım.

endişe sesi ve sahte rahatlık sesi sorunu arttırır, devreye bilge zihnin gimesi gerekir.

GÜMÜŞHANE REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



yaşanılan bu korkuların bir sürü çeşidi vardır.mantıklı açıklamalar yapmak onları besler.

ama kötü bir şey yapma ihtimali sizi korkutuyorsa siz iyi bir insansınız.

düşünceleriniz sadece düşüncedir.

daha ayrıntılı bilgi almak isterseniz yandaki kitap size faydalı olacaktır.

