

# SABİT BENLİK-ALGISINDAN ESNEK BENLİK-ALGISINA GEÇİŞ

Sizin için önemli olan ancak çoğunlukla zor gelen bir şey düşünün. Yeterince iyi olmadığınız, matematik, İngilizce, belli bir spor dalı, arkadaşlık kurmak, dans etmek ya da artık aklınıza gelen bir etkinliği seçin.

## **Sabit Benlik algınızı Tanımaya Başlamak**

Yukarıda seçtiğiniz etkinliği kullanarak aşağıdaki cümleleri tamamlayın:

\_\_\_\_\_de iyi olmadığımı inanıyorum.

Bu etkinliği gerçekleştirme girişiminde bulunduğunuzda ve işler zorlaştığında kendinize bu konuda ne diyorsunuz? Tavsiyecinizin “yeterince akıllı değilsin”, “çok yavaşsın”, “çok beceriksizsin”, “hiç ilgi çekici değil”, “çok zayıfsın” ya da “hiç disiplin sahibi değilsin” gibi eleştiriler yapmasına izin verin. Tavsiyeci elinden gelenin en iyisini yapsın: “İşe yaramaz”, “tembel”, “aptal” desin ya da size lakap taksın.

---

---

---

---

Şimdi tamamen tavsiyecinizin olumsuz taraflarına takıldığınızı ve söylediği her şeyin sizi ömrünüzün sonuna kadar tanımladığını farzedin. Aşağıdaki ifadeleri tavsiyecinizin mesajlarından bazılarıyla tamamlayın:

Tavsiyecim \_\_\_\_\_söylediğinde,

hayatımın sonuna kadar \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_malıyım.

Tavsiyecim \_\_\_\_\_söylediğinde,

hayatımın sonuna kadar \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_malıyım.

Şimdi olumsuz tavsiyeci mesajlarını kendiniz söyleyin ve bunlara gerçekten inanmaya çalışın. Bunu yaptığınız esnada gözlemci alanına geçin ve vücudunuzdaki hisleri ve duyguları tarayın. Vücudunuzda hangi hisler beliriyor? Hangi duygular ortaya çıkıyor?

---

---

---

### **Kâşifin Yöntemini Keşfetmek**

Şimdi gerçekten muhteşem kâşif becerilerine sahip olduğunuzu ve kolaylıkla bunları kullanabildiğinizi; yani tavsiyeci alanına istediğiniz gibi girip çıktığınızı düşünün. Bahsettiğimiz etkinliğe karşı tutumunuz her şey şimdi mümkün olsa nasıl olur? Değer verdiğiniz bu etkinlikte iyi olmak için ne gibi yeni şeyler denerdiniz?

---

---

---

Ardından, bu etkinliklerden başlayıp bunu genişletecek olursak, araştırabildiğinizi, keşfedebildiğinizi ve hayatınızın kalanında yeni şeyler deneyebildiğinizi farzetsek başka neler yapardınız?

---

---

---

İnancınızda bir sıçrayış yapıp, küçük adımlarla da olsa keşfedebildiğinizi ve değişebildiğinizi kabul etmeye gönüllü müsünüz? Eğer cevap evetse, süper! Çok etkili bir kâşif adımı attınız. Cevap hayırsa, sorun yok. Seçim şansınız olduğunu unutmayın yeter. Kendinizi kısıtlayan inançların kancalarından kurtulup kâşif alanına geçmeye gönüllü olduğunuz takdirde değişim için gereken güce sahipsiniz.