Değerlerinize doğru bugün atılacak tek bir adım

SÜRE	NE ZAMAN?	GEREKENLER
10–15 dakika	Kendinizi yönsüz ya da isteksiz hissettiğinizde	Kâğıt ve kalem

Zor duygular yaşadığımızda çoğumuz önce iyi hissetmeyi bekleriz: “Kaygım geçince başvururum”, “Moralim düzelince arkadaşlarımı ararım”, “Kendimi hazır hissedince başlarım.” Ama bazen bu bekleyiş aylarca, hatta yıllarca sürer ve hayat bu arada akıp gider.

Kabul ve Kararlılık Terapisi farklı bir yol önerir: Zor duygular varken bile, bizim için gerçekten önemli olan şeylere doğru küçük adımlar atmak. Bu formda değerlerin ne olduğunu ve onlara doğru nasıl adım atılabileceğini anlatıyoruz.

Değer ile hedef arasındaki fark

Hedefler bir varış noktasıdır; ulaşıldığında biterler. Değerler ise bir yön gibidir ve hiçbir zaman tamamen “bitmez”. Örneğin “bir yabancı dil kursunu bitirmek” bir hedeftir; “öğrenmeye ve gelişmeye açık biri olmak” ise bir değerdir. Pusulanın kuzeyi göstermesi gibi, değerler de zor zamanlarda hangi yöne gitmek istediğimizi hatırlatır ve hayatımıza anlam katar.

Adım adım uygulama

1. Önce hayatınızın bir alanını seçin: ilişkiler, aile, iş ya da eğitim, sağlık, kişisel gelişim, keyif ve dinlenme.
2. Bu alanda nasıl bir insan olmak istediğinizi tek bir cümleyle yazın. Örneğin: “Sevdiklerime ilgi ve şefkat gösteren biri olmak istiyorum.”
3. Bugün bu değere doğru atabileceğiniz, on dakikayı geçmeyen tek bir adım belirleyin ve onu yapın: belki bir arkadaşınıza mesaj atmak, belki annenizi aramak.

İPUCU

Adımı atarken kaygı, isteksizlik ya da yorgunluk hissedebilirsiniz. Bu duyguların orada olmasına izin verin ve onları da yanınıza alarak adımınızı atın.

Küçük adım örnekleri

Adımın küçük olması önemlidir; çünkü büyük hedefler kaygı arttığında kolayca ertelenir. Sağlık alanında “bugün on dakika yürümek”, ilişkilerde “eşime gün içinde nasıl olduğunu sormak”, iş alanında “ertelediğim e-postanın yalnızca ilk cümlesini yazmak”, kişisel gelişimde ise “merak ettiğim bir konuda beş sayfa okumak” birer değer adımı olabilir. Adımı attıktan sonra kendinize şunu sorun: “Bu adım beni olmak istediğim insana biraz daha yaklaştırdı mı?”

UNUTMAYIN

Değerlere doğru atılan küçük adımlar, zor duygular varken bile hayatın anlamlı kalmasını sağlar. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde zor duygularla birlikte değerlerimiz doğrultusunda hareket edebilme becerisine “psikolojik esneklik” denir. Her gün atılan küçük bir adım, zamanla hayatın yönünü değiştirebilir.

Bilimsel dayanak Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde (ACT) değerlerle çalışma (Hayes ve ark.) ve davranışsal aktivasyon.

Yaşam alanı	Bu alanda nasıl biri olmak istiyorum?	Bugünkü küçük adımım 10 dakikayı geçmesin	Yaptım	Nasıl hissettim?
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	
			☐	

Adımları atarken hangi duygular yolumu kesti? Yine de adım atabildim mi?

Bu form bilgilendirme ve kendi kendine uygulama amaçlıdır; psikoterapinin yerini tutmaz. Diğer uygulama formları için: psikologalminayildirir.com