

ÖZ FARKINDALIK NEDİR

Düşünme, hissetme ve davranış biçiminize dikkat etme alışkanlığı anlamına gelir. Öz farkındalık, olaylara dair düşünme ve algılama eğilimlerimizi ve çevremizdeki dünyayı anlamlandırırken kullandığımız örüntüleri fark etmek, kendi duygularımızı ve değişen ruh halimizi anlamak demektir. Nasıl hissettiğimizden kaçınmaya veya onu “düzeltmeye” çalışmak yerine duygularımızı zor ya da rahatsız edici olanlar da dahil olmak üzere gözlemlemek ve merak etmektir. Belirli durumlarda nasıl davranma eğiliminde olduğumuza dikkat etmektir.



DUYGUSAL ZEKA ; ÖZ FARKINDALIĞIN FAYDALARI NELERDİR?

- Daha iyi ve sağlıklı sosyal ilişkiler
- Gelişmiş ruh halleri
- Daha iyi düşünme ve karar verme
- Daha etkili iletişim
- Üretkenliğin artması
- Psikolojik sağlık

ÖZ FARKINDALIĞI GELİŞTİRME

Öz farkındalık, herkesin doğru egzersizler ve alışkanlıklar ile geliştirmeyi öğrenebileceği bir beceridir. Hayatınızın veya kişiliğinizin anlayamadığınız kısımları var mı? Belki de olumsuz sonuçlara yol açmasına rağmen tekrar tekrar ortaya çıkan belirli davranış veya eğilimlere sahipsiniz. Kendinin farkında olma yeteneği, biz insanların başarabileceklerine ulaşmak için kazanabileceği en önemli ve zor olan becerilerden biridir. Gelin birlikte öz farkındalığımızı nasıl geliştirebileceğimizi inceleyelim.



ÖZ FARKINDALIK NASIL GELİŞTİRİLİR?

1. KENDİNİ GÖZLEMLEME:

Öz farkındalık kazanmanın ilk adımı, kendi davranışlarınızı, duygularınızı ve düşüncelerinizi dikkatli bir şekilde gözlemlemektir. Günlük yaşantınızda neler hissettiğinizi ve nasıl tepkiler verdiğinizi fark etmeye çalışın.

2. DUYGULARINIZI KABUL ETME:

Kendinizi daha iyi anlamak için duygularınızı kabul etmek önemlidir. Olumlu veya olumsuz duygularınızı inkar etmeyin, onları kabul edin ve nedenlerini anlamaya çalışın



3. GERİ BİLDİRİM ALMA:

Çevrenizdeki insanlardan dürüst ve yapıcı geri bildirimler almak, öz farkındalığınızı artırmaya yardımcı olabilir. Yakın arkadaşlarınız, aile üyeleriniz veya iş arkadaşlarınızla iletişime geçerek nasıl algılandığınızı ve davranışlarınızın etkisini öğrenin.

4. KİŞİSEL DEĞERLERİNİ TANIMLAMA:

Kendi değerlerinizi belirlemek, kim olduğunuzu ve neye önem verdiğinizi anlamınıza yardımcı olur. Değerlerinizle uyumlu davranmak öz farkındalığınızı artırır ve daha tutarlı bir yaşam sürmenize yardımcı olur.

5. İÇSEL DÜNYAMIZA YOLCULUK:

Kendi içsel dünyanıza zaman ayırmak zihninizi sakinleştirir ve daha derin düşüncelere ve duygulara erişmenize yardımcı olur. Kendi içsel süreçlerinizi daha iyi anlayarak öz farkındalığınızı artırabilirsiniz.

