

İyi Oluş: Beden ve Zihin İçin Bir Rehber

Hoş geldiniz. Kabul sürecinde kendi dengenizi bulmak zor olabilir. Bu, duygularınızı anlamanıza, ihtiyaçlarınızı tanımanıza ve bu yolculukta asla yalnız olmadığınızı keşfetmenize yardımcı olacak pratik bir pusuladır.

Gemini Notebook

İyi oluş, beş unsurun mükemmel bir dengesidir.



Fiziksel Sağlık

Güçlü ve sağlıklı bir beden ile kendi fiziksel kapasitene duyulan güven.



Zihinsel Huzur

Gündelik sorunlar altında ezilmeden onlarla başa çıkabilme içsel gücü.



Kendini Gerçekleştirme

Kim olduğunu, ne yapmak istediğini anlamak ve seçimlerinle uyum içinde hissetmek.



Sosyal Yaşam

İyi hissetmek; hayatı ailenle, arkadaşlarınla ve toplumla paylaşmak.



Ekonomik Güvenlik

Onurlu bir şekilde yaşamak ve geleceği huzurla planlamak için gerekenlere sahip olmak.

Gemini Notebook

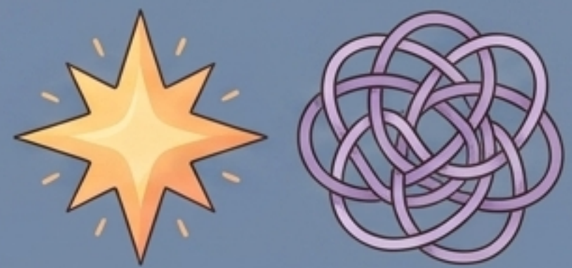
Göç, dış dünyayı ve iç dünyayı değiştirir.

Dış Dünya



Kurallar, dil, şehir ve etrafınızdaki insanlar değişir. Yeni ülke, keşfedilmesi gereken yeni bir bağlamdır.

İç Dünya



Duygularınız değişir. Yeni fırsatlar için merak ve heves duymak kadar, derin bir kaybolmuşluk, yorgunluk ve kafa karışıklığı hissetmek de normaldir.

Kendini kaybolmuş hissetmek normaldir. Büyük bir değişim, yeni bir denge kurmak için zaman gerektirir.

Gemini Notebook

Bir duygu nasıl oluşur?

Duygular, bizi tehlikelerden korumaya ve karar vermemize yardımcı olan otomatik tepkilerdir. Kendilerini üç farklı yolla hissettirirler:



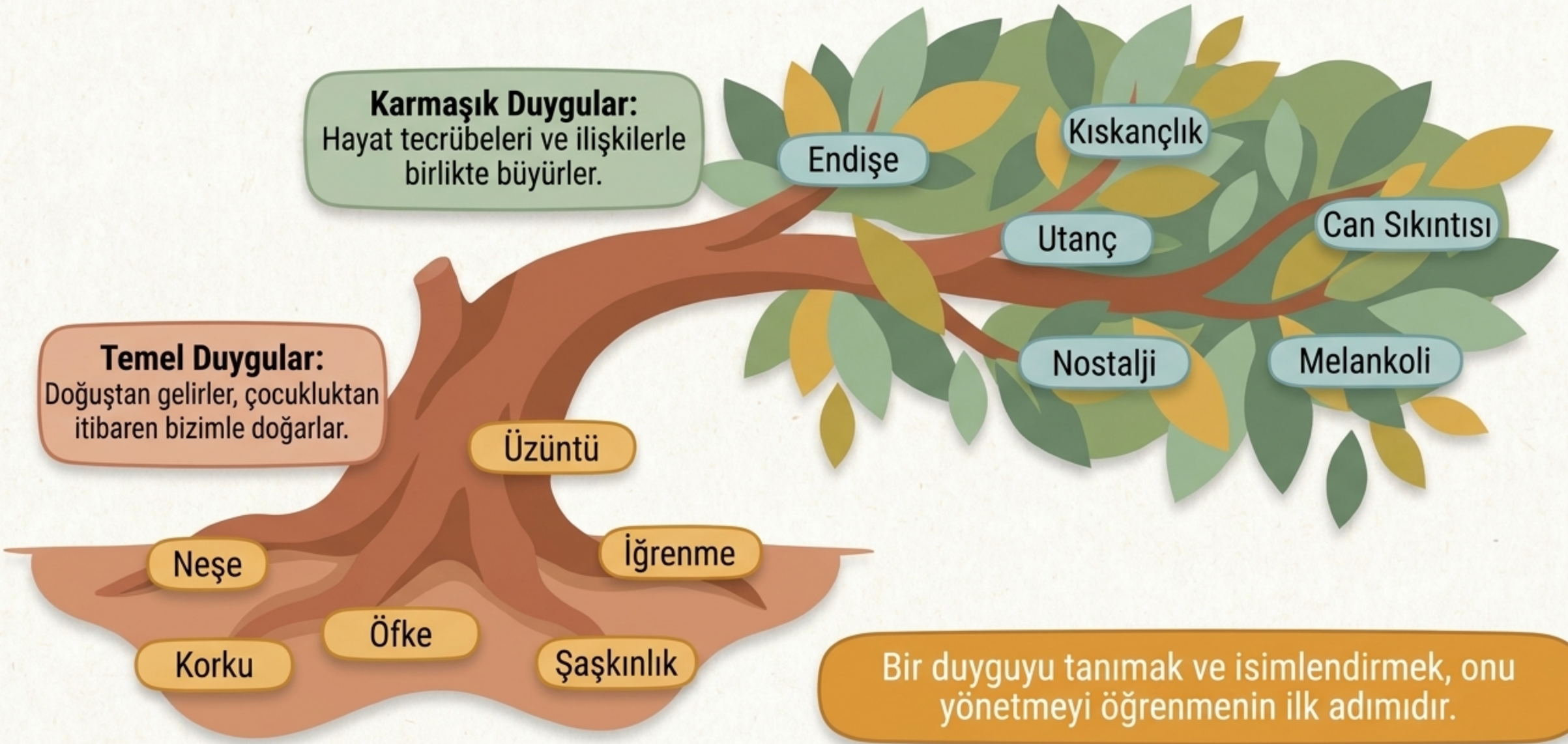
Zihinde:
Kafanızdan geçen düşünceler ve derinlerde hissettikleriniz (öznel tepki).

Davranışta:
Yüz ifadeniz ve vücudunuzun duruşu (örneğin; omuzların kapanması veya dikleşmesi).

Bedende:
Kalp atışının hızlanması veya terleme gibi kontrol edemediğiniz fiziksel değişimler (fiziksel tepki).

Gemini Notebook

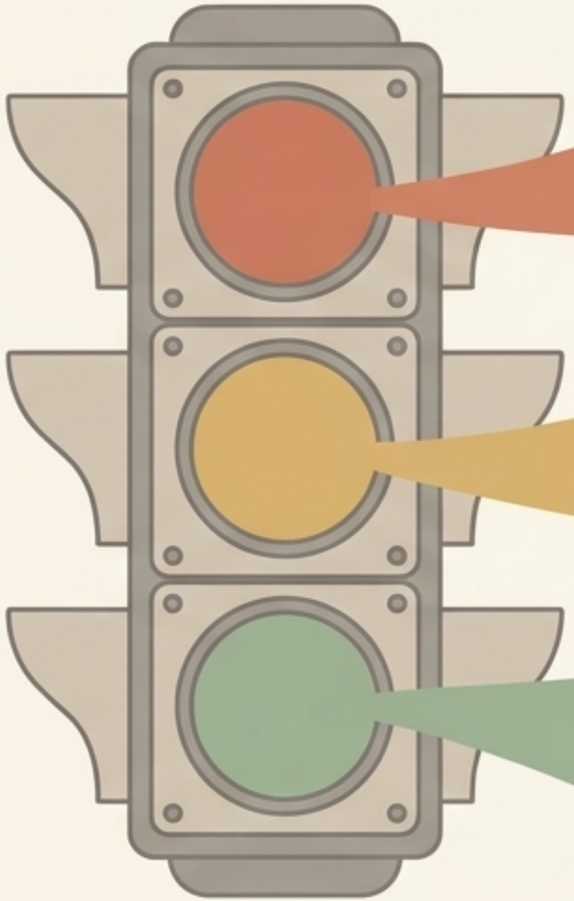
Duyguları isimlendirmek için onları tanımak.



Bir duyguyu tanımak ve isimlendirmek, onu yönetmeyi öğrenmenin ilk adımıdır.

Gemini Notebook

Tepkileri yönetmek için trafik lambası yöntemi.



KIRMIZI (DUR)

Duygu kontrolü ele alır. Yıkıcı ve mantıksız bir tepkidir. Durumu kötüleştirir, çatışma yaratır ve başkalarıyla diyaloğu koparır.

TURUNCU (DÜŞÜN)

İçgüdüsel bir tepkidir. Kırmızıdan daha az yıkıcıdır ancak gerçek sorunu çözmez. Genellikle bir kaçış yoludur.

YEŞİL (HAREKETE GEÇ)

Zihin ve duygu birlikte çalışır. Nasıl hissettiğinizi fark eder; iletişim kurmak, yardım istemek ve yapıcı bir çözüm bulmak için aklınızı kullanırsınız.

Gemini Notebook

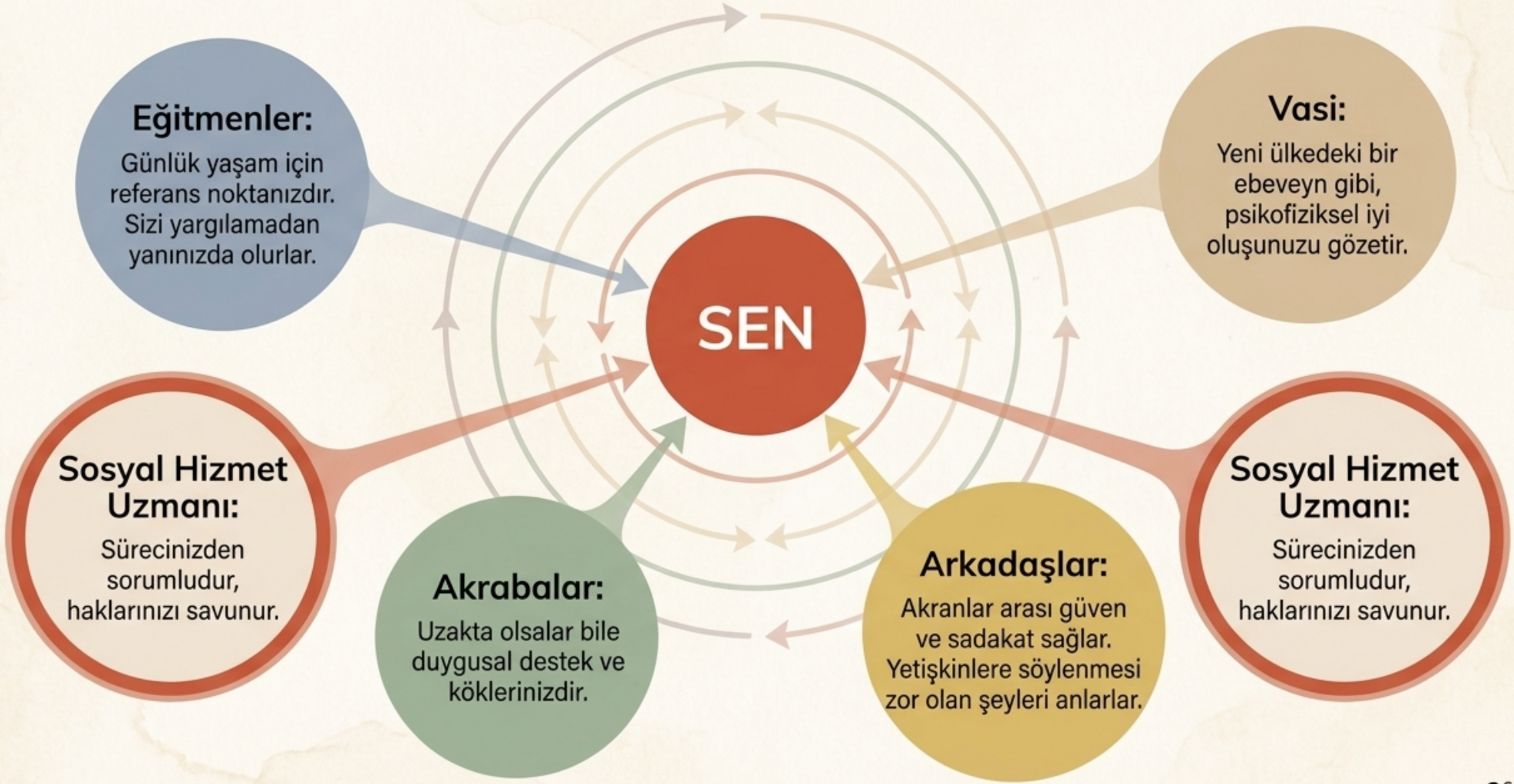
Uygulamada trafik lambası: Nasıl tepki verirdiniz?

Nasıl tepki verirdiniz?

Durum 1 Ev arkadaşlarınız dağınık ve temizlik sıralarına uymuyorlar.	Onlara küfür ederim ve öfkelenirim.	Gizlice fotoğraflarını çeker ve şikayet etmek için görevlilere gösteririm.	İletişim kurmak ve birlikte çözüm aramak için onlarla sakin bir zaman bulup konuşurum.
Durum 2 Yeni bir tesistesiniz ve yeni eğitmenlere güvenmekte zorlanıyorsunuz.	Her türlü temastan kaçınırım, kendimi izole ederim ve onları telefonumda engellerim.	Hiçbir açıklama yapmadan derhal tesisin değiştirilmesini talep ederim.	Rahatsızlık duyduğum şeyleri açıklamak için eğitmenlerle konuşmayı dener ve vasimden destek isterim.

Gemini Notebook

Yalnız değilsiniz: Destek haritanız.



Gemini Notebook

Psikolog kimdir?



Yanlış Bilinenler

'Deliler' için bir doktor değildir.

Oraya gitmek hasta veya zayıf olduğunuz anlamına gelmez.

Sizi yargılayan veya sizin yerinize karar veren biri değildir.

Gerçekler

Güvenli ve korunaklı bir alandır: Söylediğiniz her şey gizlidir.

Sıfır yargı: Sizi dinler ve olduğunuz gibi kabul eder.

Düşünceleri düzene sokar: Duygularınızı daha iyi anlamanıza, kişisel kaynaklarınızı yeniden bulmanıza ve 'iyi hissetmeye' geri dönmenize yardımcı olur.

Gemini Notebook

Yardım istemek bir güç göstergesidir.



Özellikle uzun bir yolculuktan ve büyük değişimlerden sonra kriz anları yaşamak tamamen normaldir. Kendinize ve psikolojik iyi oluşunuza özen göstermek asla bir zayıflık işareti değildir.

Yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul etmek cesaret gerektirir.
Bu bir zeka, azim ve öz sevgi eylemidir.

Gemini Notebook