

# HELİKOPTER BAKIŞI

Stresli bir durum karşısında, olaylara bakış açımızı çarpıtan duyguya kendimizi kaptırmak kolaydır. Bu çalışmayı tamamladığınızda olaylara farklı bir perpektifle baktığınızı fark edeceksiniz



**OLAY?**

Kiminle, ne oldu, ne zaman?

---

**BEN?**

Ne tepki veriyorum? Bu durum ne anlama geliyor, benimle ilgili ne söylüyor? Durumla ilgili en kötü şey nedir?

---

**DİĞERLERİ?**

Bu durumu diğer insanlar nasıl görürdü? Ne anlam verirlerdi? Onların düşünce duyguları ne olurdu?

---

# HELİKOPTER BAKIŞI

Stresli bir durum karşısında, olaylara bakış açımızı çarpıtan duyguya kendimizi kaptırmak kolaydır. Bu çalışmayı tamamladığınızda olaylara farklı bir perpektifle baktığınızı fark edeceksiniz



## DIŞARIDAKİLER?

Dışarıdaki birine bu durum nasıl görünürdü?  
Bir başkası olsa ne söylerdi? Ben diğerlerine ne söyledim?

Empty light blue rounded rectangular box for writing answers to the 'DIŞARIDAKİLER?' section.

## AKILCI DÜŞÜNCE?

İşe yarayanı dene! Yapılacak en iyi şey ne olurdu - benim için, diğerleri için, bu durum için? En iyi neyin yardımı olur?

Empty light blue rounded rectangular box for writing answers to the 'AKILCI DÜŞÜNCE?' section.

Large empty light blue rounded rectangular box for writing answers to the 'AKILCI DÜŞÜNCE?' section.

# HELİKOPTER BAKIŞI

Stresli bir durum karşısında, olaylara bakış açımızı çarpıtan duyguya kendimizi kaptırmak kolaydır. Bu çalışmayı tamamladığınızda olaylara farklı bir perpektifle baktığınızı fark edeceksiniz



## BEN

Tepki gösterdiğim şey nedir? Bu durum benim için ne anlama geliyor?

## DIŞARIDAKİLER

Dışarıdaki birine bu durum nasıl görünürdü?

## DURR!

Nefes al!  
Büyük resimde ne var?

## DİĞERLERİ

Bu durumu diğer insanlar nasıl görürdü?

## AKILCI

## DÜŞÜNCE

Yapılacak en iyi şey ne olurdu?