

• İyi uyudum mu?

- Eğer cevabın evet ise sorun uykudan kaynaklı değil.
- Eğer cevabın hayır ise, o zaman farkında olmalısın ki yorgunsun ve aslında kötü ruh halin sadece uykusuzluktan geliyor.

• İyi beslendim mi?

Eğer düzgün beslenmediysen, bu da kendini mutsuz ya da sinirli hissetmenin bir sebebi olabilir.

• Ailemle tartıştım mı?

- Eğer cevabın evet ise, biraz mesafe koymak ve sakinleşmek için kendine zaman tanı.
- Eğer küçük, önemsiz tartışmalarsa, büyütme. "Hayatta çok daha büyük sorunlar var" diyerek olayı küçümse ve geç.
- İstersen, yaşadığın problemi küçük bir deftere yazabilirsin.

Kötü hissettiğinde, moralin bozuk olduğunda ya da çabuk sinirlendiğinde kendine şu soruları sorman çok önemli. Bu sorular sayesinde aslında sorunun nereden kaynaklandığını anlayabilir ve gereksiz yere enerji tüketmekten kaçınabilirsin.

• Arkadaşlarımla, öğretmenimle ya da başka biriyle bir sorun yaşadım mı?

- Eğer cevabın evet ise, kendine şu soruyu sor: "Buna sinirlenmeye değer mi?"
- Eğer gerçekten önemliyse, tepkini sakın bir şekilde ver. Asla öfkeyle değil, mantıklı ve kontrollü davran.
- Eğer değmezse, enerjini boşa harcama.

• Spor yaptım mı?

- Eğer yapmadıysan, bu da kötü ruh halinin sebebi olabilir.
- Hemen kendine şunu söyle: "Tamam, bugün 5-10 dakika da olsa spor yapacağım." Az da olsa spor yapmak hiçbir şey yapmamaktan çok daha iyidir.
- Bugün yapamazsan, ertesi gün mutlaka dene.

• Okulda derslerimi düzgün çalıştım mı?

- Eğer bir sınavda başarısız olduysan veya bir konuyu anlamadıysan, bu da moralini bozabilir.
- Böyle bir durumda, nerede hata yaptığını bulmaya çalış. Konuyu tekrar et, eksiklerini kapatmaya odaklan.

☞ Eğer bütün bunların hiçbirisi deęilse, o zaman sorun çok da önemli olmayabilir. O an sadece kötü bir ruh halindesin demektir.

⚡ Unutma: Özellikle insan ilişkilerinde her zaman sakin kalmayı öğrenmelisin. Sinirlenmek enerjini tüketir ve çoğu zaman hiçbir faydası olmaz. Gereksiz insanlar ve konular için enerjini harcama.

💡 Ayrıca, kötü hissettiğinde bu soruları sadece kafandan geçirmekle kalma, küçük bir deftere yaz. Ben de bunu kendim yapıyorum ve çok faydasını görüyorum.

☞ Dilersen istersen birkaç ek soru da ekleyebiliriz, mesela:

- Bugün kendim için güzel bir şey yaptım mı?
- Kendime biraz zaman ayırdım mı?

Ve böylece, adım adım sorularına yanıt vererek, hem duygularını daha iyi anlayabilir hem de gereksiz yere üzölmekten ya da sinirlenmekten kurtulabilirsin.