

DEĞERLİLİK ÇİZELGESİ

Su anki duygu ve dusuncelerinize dayanarak kendinize 0 ve 4 arasında puan verin.

0 = Asla bu sekilde dusunmem,hissetmem ve davranmam.

1 = Davranıslarımın yarısından azı bu sekildedir.

2 = Davranıslarımın yarısı bu sekildedir.

3 = Davranıslarımından yarısından cogu bu sekildedir.

4 = Her zaman böyle dusunur,hisseder ve davranırım.

PUAN DEGERLİLİK İFADELERİ

- 1 - Gelişip değişirken bile, kendimden hoşlanır ve kabul ederim.
- 2 - Yaptıklarımın dolayısı değil, ben olduğum için değerliyim. Değerli olduğumu kanıtlamak zorunda değilim.
- 3 - Başkalarının isteklerinden önce kendi ihtiyaçlarımı karşılarım. Kendi ihtiyaçlarımı eşimin ve ailemin ihtiyaçlarıyla dengelerim.
- 4 - Başkaları beni suçladığı ya da eleştirdiğinde olumsuz duyguları kolayca üzerimden atarım.
- 5- Hissettiklerim hakkında kendime daima doğruyu söylerim.
- 6 - Ben benzersizim ve kendimi başkalarıyla karşılaştırmaktan vazgeçiyorum.
- 7 - Performansım,dış görünüşüm,IQ derecem, başarılarım sahip olduklarım (ya da olmadıklarım) açısından kendimi diğer insanlarla eşit görürüm.
- 8 - Duygu, düşünce, heyecan ve hareketlerimin sorumluluğunu üzerime alıyorum. Hissettiklerimden, düşündüklerimden ve yaptıklarımın başkalarını sorumlu tutmam ya da onları suçlamam.
- 9 - Yaptığım hataları kendi değerimin bir göstergesi olarak kabul etmem, aksine onlardan yeni şeyler öğrenirim.
- 10 - Kendimle nazik ve destekleyici iç konuşmalar yapar, kendimi teşvik ederim.
- 11 - Kendimi sever, saygı duyar ve onurlandırırım.
- 12 - Diğer insanlar benim beklentilerimi karşılamadıklarında ya da davranış ve düşüncelerinden hoşlanmadığımda bile onları oldukları gibi kabul ederim.
- 13 - (Sadace küçük çocuklarım hariç olmak üzere) Bir başkasının hareket, ihtiyaç düşünce, ruh hali ya da duygularından ben sorumlu değilim. Ben sadece kendiminkilerinden sorumluyum.
- 14 - Etrafımdakiler farklı hissedip düşünse bile ben kendi duygularımı hisseder, kendi düşüncelerim üzerine yoğunlaşıyorum.

- 15 - Kendime karşı nazik davranırım ve kendimi kötü hissetmeme neden olacak "meliyim-malıyım" gibi ifadeler kullanmam.
- 16 - Başkalarının benim hakkımda kendi yorum ve izlenimlerine sahip olmalarına izin veriririm. Onların algı ve düşüncelerini kontrol edemeyeceğinin farkındayım.
- 17 - Korkularıyla yüzleşir, iyileşip gelişmek için uygun adımları atarım.
- 18 - Hem kendimi hem de başkalarını hata yapma ve farkında olmama açılarından bağışlarım.
- 19- Başkalarını algılayışım ve onlara verdiğim tepkiler nedeniyle sorumluluğun bana ait olduğunu kabul ediyorum.
- 20 - Başkaları üzerinde egemenlik kurmam. Başkalarının benim üzerimde egemenlik kurmasına izin vermem.
- 21 - Kendi kararlarımı kendim veririm. Kararlarımı hem kendim hem de başkaları için neyin en iyi olacağını düşünerek veririm.
- 22 - Hayatımın anlamlı bir amaca yönelik olduğunu biliyorum.
- 23 - Hayatımda verip almayı dengede tutarım. Başkalarıyla arama uygun sınırlar koyarım.
- 24 - Hayatımda hoşlanmadığım şeyleri değiştirmekten ben sorumluyum.
- 25- Tüm insanları düşüncelerine ve yaptıklarına bakmadan sever ve saygı duyarım.Yakın ilişki içinde olmadığım insanları da sevebilirim.

Bu bir test değildir. Kendinize ne kadar değer verdiğiniz konusunda kesin bir ölçüm de yapmaz. Amacı değerlilik duygunuzu etkileyen ve değiştirilmeye ihtiyaç duyan inançlarınızı belirlemektedir. Aldığınız puan için herhangi bir yorum yapmayın. İlerlemenizi ölçmek için çizelgeyi her altı ayda bir tekrarlayın. Düşük puanlar, kendinizi iyi hissetmenizi engelleyen inanc ve davranışlar kalıplarını belirtir. Bu ifadelerin tümü aynı zamanda olumlama cümleleridir. Olumsuz düşüncelerinizi değiştirmek için bu ifadeleri kendi kendinize düzenli olarak tekrar edin.

Bu çizelgeyi başkalarını anlamak için de kullanabilirsiniz. Kabul edilemez olduğunu düşündüğünüz davranışlar gösteren kişinin değerlilik ile ilgili sorunları olduğunu anlamanız ona sefkat duymanızı, anlayış göstermenizi sağlar.

Kaynak: Külkedisi Terapide-Beyaz Atlı Prens hayalinin ötesi, Suzanne E.Harrill, Kuraldışı Yayınevi