



Yapılmayacaklar listesi oluřturun

Hayır demenin gücünü ve kişisel yaşamınızda ve işinizde sağlıklı sınırlar oluşturmanın önemini muhtemelen duymuşsunuzdur. İyi niyet çerçevesinde oluşturulan bir yapılacaklar listesi, organize olmanın ve stresi yönetmenin harika bir yolu olabilir. Ancak hiç yapılmayacaklar listesi oluşturmayı düşündünüz mü?

Kendi yapılmayacaklar listenizi oluşturmak, zihninizi, bedeninizi ve ruhunuzu neyin kemirdiğini tanımlamanıza yardımcı olabilir. İşte başlamanız için bir çalışma sayfası.

Kutuların her birini řu şeyler, davranışlar ve/veya bunları sıklıkla yapan kişilerle doldurun:

Görüldüğümü, desteklendiğimi, duyulduğumu veya güvende olduğumu hissettirmeyen:

Bana kendimi bunalmış, huzursuz, endişeli ve/veya stresli hissettirir:

Kendimi değersiz hissetmemi sađlayan:

Bana kendimi yükümlü hissettirir:

Zamanımı boşa harcayan, enerjimi emen veya basitçe keyif almadığım:

Beni kötü bir ruh haline sokar:

Çok fazla zaman ve/veya paraya mal olan:

Şimdi listenizi arka sayfadan yeniden okuyun. Artık yapmamayı seçebileceğiniz beş şeyi daire içine alın. Onları aşağıya yazın.

Yapacaklarım:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Sonrasında, bu beş açıklamayı kullanın ve bunun yerine ve ya bundan dolayı ne yapabileceğiniz veya ne yapacağınız hakkında kendinizi tasdik edin.

Bunun yerine şöyle yapacağım:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Örneğin:

Zamanımı _____ ile geçirmeyeceğim.
Bir daveti geri çevirmek yanlış değildir.

Önümüzdeki yıl bayramda eve gitmeyi
kabul etmeyeceğim. Çok pahalı ve stres dolu.

Bunun yerine, bu zamanı bana kendimi iyi hissettiren ve benim için iyi olan egzersiz yapmak için kullanacağım.

Bunun yerine, biletlerin daha ucuz olduğu bayram telaşından sonra olduğu gibi ailemi ziyaret etmek için başka bir zaman ayarlayacağım.

Kaynaklar:

National Institute of Mental Health, "Caring for your Mental Health." <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health> Erişim tarihi 19 Ocak 2023

Harvard Business Review, "Why we continue to rely on (and love) to-do lists." <https://hbr.org/2022/01/why-we-continue-to-rely-on-and-love-to-do-lists> Erişim tarihi 19 Ocak 2023

HelpGuide, "Setting Healthy Boundaries in Relationships." <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/setting-healthy-boundaries-in-relationships.htm> Erişim tarihi 19 Ocak 2023

Depression and Bipolar Support Alliance, "8 Tips on Setting Boundaries for Your Mental Health." <https://www.dbsalliance.org/support/young-adults/8-tips-on-setting-boundaries-for-your-mental-health/> Erişim tarihi 19 Ocak 2023

eM Life Instructor Andrea Lieberstein, MPH, RDN, RYT tarafından yazılmıştır

Bu program acil veya ivedi bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda 911'i arayın veya en yakın acil servise gidin. Bu program bir doktorun veya profesyonel bir kişinin bakımı yerine geçmez. Özel sağlık bakımı ihtiyaçları, tedavi veya ilaçlar için klinik tedavi uzmanınıza danışın. Çıkar çatışması potansiyelinden ötürü, Optum'a veya bağlı kuruluşlarına veya arayanın bu hizmetleri doğrudan veya dolaylı olarak aldığı herhangi bir kuruluşa (örneğin, işveren veya sağlık planı) karşı yasal işlem gerektirebilecek hususlarda hukuki danışmanlık sağlanmayacaktır. Bu program ve bileşenleri, tüm eyaletler veya tüm grup boyutlarında bulunmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı tutma durumları ve sınırlamalar olabilir.

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved.