

KÖTÜ HABERLERLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN

7 ÖNERİ



KÖTÜ HABERLERLE NASIL BAŞA ÇIKARIZ?



Haberi gördüğünde öncelikle “Bugün bunu okumak istiyor muyum?” diye kendine sorarak başla. Haberi okuyup kötü hissettiysen, yaşadığın olumsuz duygudan kaçmak yerine, onu kabullenip yorumlamayı dene.



KÖTÜ HABERLERLE NASIL BAŞA ÇIKARIZ?

2

Çok etkilendiğin bir haber varsa, duygularını günlüğüne yazmak, duygunun ağırlığı ile başa çıkmak için bir başlangıç olabilir.

KÖTÜ HABERLERLE NASIL BAŞA ÇIKARIZ?

3

Haberleri sabah kalktığında ve yatmadan önce okumaktan kaçın. Haberleri okumak için yemeklerden önce veya sonra belirli bir zaman aralığı belirleyebilirsiniz. (15 dk. gibi)

KÖTÜ HABERLERLE NASIL BAŞA ÇIKARIZ?

4

Panik tıkladır. Kötü gelişmeler paniğin getireceği acelecilikten faydanabilmek amacıyla olabilecek en kötü kelimelerle verilir. Habere odaklan ve risklerin gerçekliğini ölç, Seni sakin tutacak ortamlardan ve tekniklerden faydalanmayı ihmal etme.



KÖTÜ HABERLERLE NASIL BAŞA ÇIKARIZ?

5

Her Őeye rađmen yeŐeren
iyi haberleri kaçıрма,
küçümseme ve hatta hoşuna
giden iyi haberleri
iŐaretleyerek biriktir.



KÖTÜ HABERLERLE NASIL BAŞA ÇIKARIZ?

6

Sevdiğiniz ve fikrine güvendiğiniz biriyle okuduğunuz haberin farklı yönlerini konuşun. Anlamak ve öğrenmek güçlendirir.

KÖTÜ HABERLERLE NASIL BAŞA ÇIKARIZ?

7

Harekete geçin. Kötü haberlerin en önemli etkisi bizi pasiflestirmesidir. Yürüyüşe çıkın, şarkı söyleyin, eyleme gidin. Ne yaparsanız yapın ama harekete geçin.

