

Davranış Örüntülerini Fark Etmek: Otomatikten Otantiğe



“Neden böyle davranıyorum? Neden böyle hissediyorum? Bana bu kararı verdiren nedir?” Sorularını kendinize hiç yönelttiniz mi? Bu gibi sorulara cevap bulmadan değişim ve gelişim mümkün mü? Nörobilim araştırmaları davranışlarımızın büyük ölçüde bilinç dışı süreçlerden kaynaklandığını gösteriyor. Anda kalıp bilinçli tercihler yapmak ve somut davranış değişimi gerçekleştirmek için kendimize uzaktan bakıp davranışlarımızın altında yatan sebeplere büyüteç tutmamız gerekir.



Otantik ve etkili davranış seçimleri yapabilmek için;

- Transaksiyonel Analiz kuramındaki sürücüler ve komutlar kavramları ile tanışmak
- Sürücü ve komutlardan beslenen davranışları fark etmek
- Bilinçli farkındalık ve otantik olmak arasındaki ilişkiyi keşfetmek
- Davranışlara ve kararlara uzaktan bakmayı öğrenmek
- Kaygının ne zaman ezberlenmiş bir tepki, ne zaman tehlikelerden koruyan bir enerji kaynağı olduğunun ayırdına varmak
- Kendine otomatik davranışlardan kurtulma iznini vermek
- Yaşam senaryosunu yeniden yazabilme yetkisini kullanmak
- Doğal çocuk enerjisinin ve yaratıcılığın ortaya çıkmasını engelleyen inançları fark etmek