

Stres'i oluşturan nedenlerle birlikte bu nedenlerin nasıl oluştuklarını algılamalıyız

→ İçimizdeki ve dışımızdakiler

İÇİMİZDEKİLER:

→ Sindirmeden kafama doldurduğum maddeler ve düşünceler

→ Düşünce ürünleri

→ Olumsuz düşünce (ürettiğim olumsuz düşünceler) ve davranışlar

DIŞIMIZDAKİLER:

→ Katlanmayı kabullendiğim şeyler (durumlar)

→ Diğer durumlar - örneğin: Taşıt araçları ve çevremizdeki gürültüler

→ Zor iş şartları v.s.

Ne zaman? Stres bizde mekan kurar:

Çünkü çok meşgulüm. Çok önemli işlerim var!
Ayrıca ve herşeyden önce şimdiki zamanı algılamıyorum ve
1) Geçmiş zamanda (geçmişte) yapmam gerekli şeyleri yapmadığımdan dolayı kendimi suçlu hissetmek şimdiki durumuda etkileyerek giderek ortamı olumsuz olarak etkilemekte ve gidiş kötüleşiyor.