

## *OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ DEĞİŞTİREBİLMEK*

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Eyvah, yine sınav yaklaşıyor ve ben çalışmamı yetiştiremeyeceğim Zaman kalmadı. Hiçbir şey bilmiyorum, herkes çalışmasını bitirmiştir.</p>                                                                                     | <p>Zamanı bir düşman gibi görüp onunla savaşa girersem hem kendimi yıpratırım, hem de enerjimi yanlış yönde harcamış olurum. Oysa önümdeki zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde.</p>                                                       |
| <p>Eğer bu sınavda ortalamamın altında alırsam her şey berbat olur, sınıfta kalabilirim, atılabilirim, hayatım mahvolur.</p>                                                                                                      | <p>Bu sınavda ortalamamın altında alacağımı nereden biliyorum? Ayrıca bir sınavda ortalamamın altında not almak dünyanın sonu değil. Bu sınavı hayatımın son şansı gibi görmekten vazgeçmeliyim.</p>                                               |
| <p>Bu sınavda başarısız olacağım ve herkes aptal olduğumu düşünecek.</p>                                                                                                                                                          | <p>Başarısız olmak ya da olmamak benim elimde. Şansım var, bunu kullanabilirim. Başarısız olsam bile bu benim aptal olduğumu göstermez.</p>                                                                                                        |
| <p>Çalıştığım halde kendimi yeterli görmüyorum. Sınav günü geldi ve ben çalışmış olsam da nasıl olsa her şeyi birbirine karıştıracığım Sınav soruları kolay görünüyor ama herhalde bir şey bilmediğim için bana öyle geliyor.</p> | <p>Başarıya ulaşmanın ilk aşaması, kendi potansiyelimi doğru değerlendirebilmem. Nelerin eksik olduğuna ve neyi, ne kadar öğrenmem gerektiğine böyle karamsar bir tablo çizmek yerine gerçekçi bir değerlendirme sonucunda karar verebilirim..</p> |