

## Her Şeyin Sorumlusu Ben miyim?

Her şeyin sorumlusu ben miyim? Bu sorunun cevabının "hayır" olduğunu bildiğinden eminiz. Her şeyin sorumlusu tek bir kişi olsaydı, diğer insanlara ne sorumluluk kalacaktı? O nedenle bizim hayatımızda kontrol edebildiğimiz ve edemediğimiz şeyler var. Aşağıdaki dairenin içinde de görebileceğin üzere hayatımızın merkezinde biz varız. Merkezdeki sorumluluğumuz; kendi söylediklerimiz, ne yaptığımız, nasıl hissettiğimiz, ne düşündüğümüz ve karşımıza çıkan güçlük veya sorunlarla nasıl başa çıkabildiğimiz.



## KONTROL EDEMEDİKLERİM

İnsanların ne  
söyledikleri

İnsanların nasıl  
hissettikleri

## KONTROLÜMDEKİLER

Ne söylediğim  
Ne yaptığım  
Nasıl hissettiğim  
Ne düşündüğüm  
Nasıl başa çıktığım

İnsanların ne  
yaptıkları

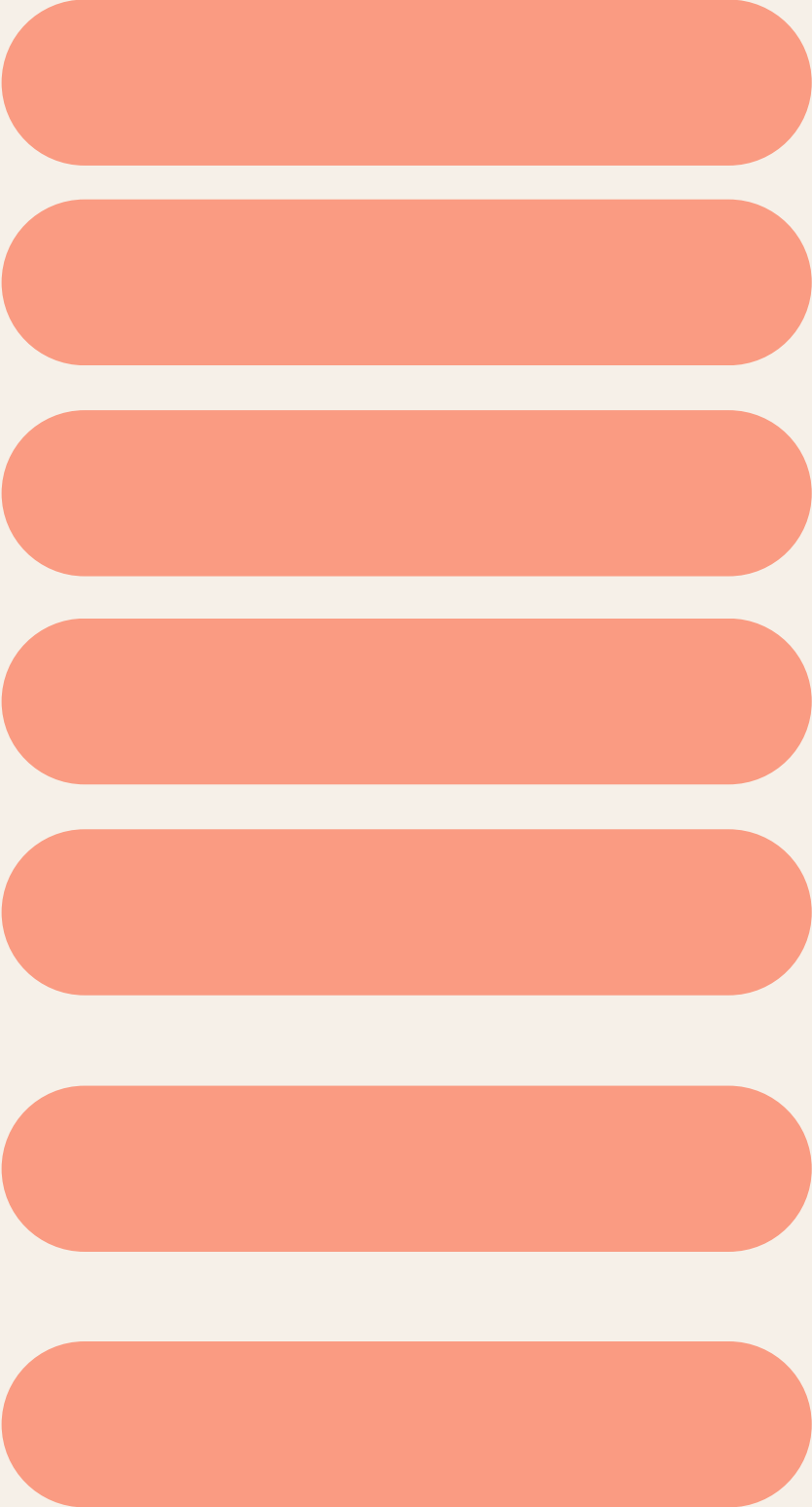
İnsanların ne  
düşündükleri

Geçmişteki  
olaylar

Diğer insanların  
hataları

Evde, okulda ve başka yerlerde kontrolünde olanlar ve kontrolünde olmayanları gözlemleyip aşağıya yaz.

## Kontrolümdekiler



Seven orange rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for writing down items under the 'Controlled' category.

## Kontrol Edemediklerim



Seven blue rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for writing down items under the 'Not Controlled' category.