



KİTAP YORUMLARI

Genç psikolojik danışman adaylarının psikoloji içerikli kitap yorumları

Psikolojik
Danışma
ve
Rehberlik
Uygulama
ve
Araştırma
Merkezi

Yayın tarihi 19.08.2023

HAYATI YENİDEN KEŞFEDİN

Şeyma ÇETİN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans öğrencisi



Cesur, üretken ve doyumlu bir hayat için gerekli araçlar;

- Aşırı vicdan ve hayır diyememek yüzünden kendi ihtiyaçlarınıza sıra gelmiyor mu?
- Terk edilmekten korktuğunuz için ilişkilerde çok mu altta kalıyorsunuz?
- Sağlığınızı kaybetmek, aklınızı kaçırmak, parasız kalmak, uçağa binmek gibi korkularınız yaşam sevincinizi yok mu ediyor?
- Hayatınız, işleri yetiştirmeye çalışmakla mı geçiyor?

Tatmin etmeyen ilişkiler, ev hamlarla dolu bir hayat, nedensiz yere diğerlerinden aşağı hissetmek... Bütün bunlar fark etmeden kabul ettiğimiz inanışlarımızı değiştirerek çözülebilir. Bu kendine zarar verici düşünme ve hissetme kalıplarına *şema* adı verilmektedir. Hayatı Yeniden Keşfedin, mutluluğa ulaşmanızı engelleyen bu girdaplardan nasıl kurtulacağınızı gösteriyor.

Kişiliğe işlemiş ve tedavisi zor sorunlar için geliştirilen ve etkinliği bilimsel olarak kanıtlanmış Şema Terapisi'nin yaratıcılarından Jeffrey E. Young ve Janet S. Klosko, ilaçların yardımı ve uzun süren geleneksel terapiler olmadan, şemalarınızı testler aracılığı ile fark edip, Bilişsel Terapinin devrim niteliğindeki ilkeleri ile değişmenize yardımcı oluyor.