



 ÖZ FARKINDALIK

 Öz farkındalık, iç dünyanızın, düşüncelerinizin, duygularınızın ve inançlarınızın anlaşılması ve tanınmasıdır. Tüm duygularınızın, düşüncelerinizin ve inançlarınızın farkında olmak, gerçekte kim olduğunuzu anlamak anlamına gelir.

ÖZ FARKINDALIK NEDİR?



**Öz Farkındalık Neden Önemlidir?**

 Öz farkındalık, duygusal zekanın temelidir. Zaman zaman duygu ve düşünceleri gözlemleyebilme yeteneği, kim olduğumuzu daha iyi anlamak, kendinizle barışık olmak ve düşünce, duygu ve davranışların etkin yönetimi için de önemlidir.



*  
Öz farkındalık ile duygularınızı daha iyi yönetebilirsiniz. Bu da istenmeyen ve sizi tedirgin edecek bir durumla karşılaştığınızda sorunun sebebini anlamanızı kolaylaştırarak stres seviyenizin düşmesini destekler.

Öz farkındalık, bilinçli bir noktada kişinin hayatında sürdürülebilir bir noktaya geldiğinde daha bilinçli ve anlayışlı bir hale gelinir. Bireyler, yaşamlarında etkili ve kalıcı değişiklikler yapabilmek için bu iç ortamı görebilmeli ve bunlara alışabilmelidir. Bir kişiyi daha olumlu, daha alıcı yapabilir ve olumlu kişisel gelişimi teşvik edebilir. Öz farkındalık, olayları başkalarının bakış açısından görmemize, özdenetim uygulamamıza, yaratıcı ve üretken bir şekilde çalışmanıza ve kendinize ve işinize genel bir güven ve gurur duymanıza olanak tanır

 Kendine güvenen insanlar bilinçli davranmaya, zihinsel olarak sağlıklı olmaya ve hayata olumlu bakma eğilimindedirler. Ayrıca daha derin bir yaşam deneyimine sahip olmaları muhtemeldir ve çok daha şefkatlidirler.





 Kendinizi gözlemleyin

 Duygularınızı kabul edin

 Kişisel değerlerinizi tanımlayın

 Çevrenizden geri bildirim alın