

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

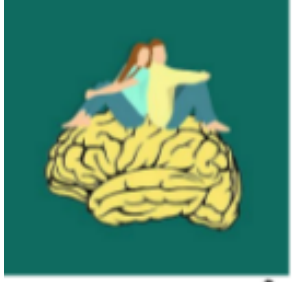
*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*

**1 DAKİKADA ANLAT**

*Baş Etme Becerileri*



**Sinirlendiğinde seni  
sakinleştiren şeyler hakkında  
konuş!**

**Kendini güvende hissettiğin  
bir yer hakkında konuş!**



**Sakinleşmek için kendine  
söyleyebileceğin olumlu şeyler  
hakkında konuş!**

**Seni sakinleştiren kokular  
hakkında konuş!**





Hangi mevsim sana huzur verir?  
Neden?



Sakinleşmek için tercih edersin?



Neden?

- Kitap okumak
- Spor yapmak



Sakinleşmek için tercih edersin?  
Neden?



- Müzik dinlemek
- Resim çizmek



Sakinleşmek için tercih edersin?  
Neden?

- Ailemle vakit geçirmek
- Arkadaşlarımla vakit geçirmek



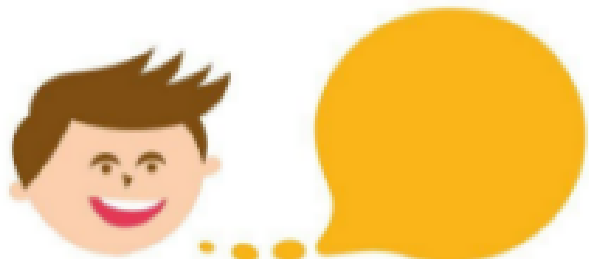
Daha önce hiç tanımadığın  
insanlarla konuşman gerekirse  
kendini nasıl hissedersin?!



Zor duygular hissettiğinde  
sana iyi gelen şey nedir?  
İçe kapanmak mı, dışa dönmek  
mi?



Hangi renkler seni  
sakinleştirir? Neden?



Zor duygular hissettiğinde kimlerle  
duygularını paylaşırsın? Neden o  
kişiler?

