HOŞ GELDİN VE HOŞÇA KAL ENDİŞE!

Ali gibi sen de zaman zaman korku ve endişe hissediyor musun yaşadığın bazı olaylarda?

Evet

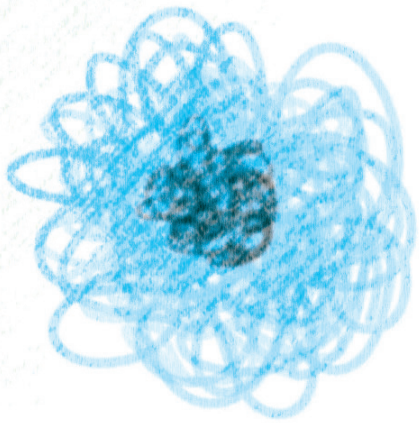
Hayır

Korku ve endişeyi bir şeye benzetsen ne olurdu? Hangi renge, hangi şekle veya hangi nesneye benzetirdin? Çizmek ister misin?

ENDİŞE

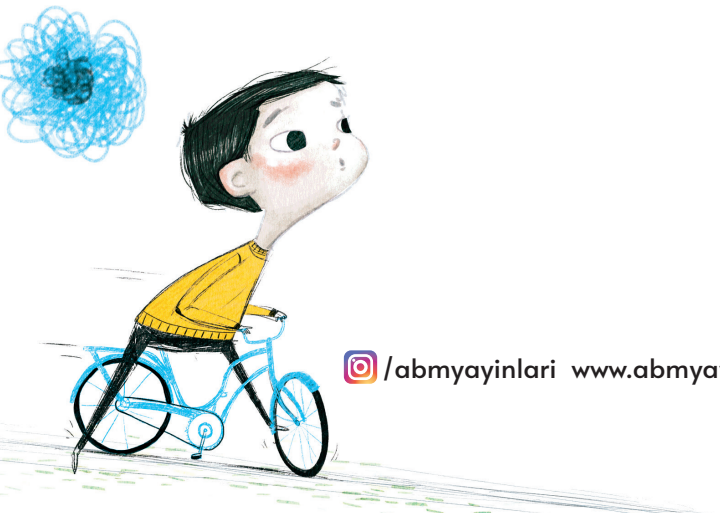
KORKU

Hepimiz günlük yaşamda olumlu duygular kadar olumsuz duyguları yaşıyor ve hissediyoruz. Tıpkı Ali gibi. Sen de bu gibi durumlarda olumsuz duyguları yaşıyorsan tabloyu işaretle!



- [ ] Yalnız kaldığında
- [ ] Düştüğünde
- [ ] İlk defa iki tekerli bisiklete bindiğinde
- [ ] Yeni okuluna başladığında
- [ ] Biriyle tanışmadan önce
- [ ] İsteyipte yapamadığı şeyler olduğunda

Duygular hava durumuna benzer. Olumlu duygular gibi olumsuz duyguların da geçici olduğunu unutma.



ÇİÇEK NEFESİ EGZERSİZİ

Bu egzersizi yaparken ihtiyacın olan tek şey hayal gücün! Elinde harika kokan bir çiçek olduğunu hayal et! Şimdi çiçeği tüm gücünle kokla, bu arada karnını şişirebildiğin kadar şişir!
Ardından çiçeğin yapraklarına doğru nefesi üfle!
Endişen ve korkun azalana kadar bu egzersizi yapabilirsin.

/abmyayinlari www.abmyayinevi.com.tr #abmyayinlari

abm ÇOCUK & İLK GENÇLİK