

BENİ ÇOK KIZDIRAN ŞEYLER

Sol taraftaki durumlara bak ve seni en çok ilgilendiren kutuyu sağ tarafa yaz. Kağıdın en sağına gelene kadar bunu yapmaya devam et.

oyunda kaybetmek

birinin bana kötü davranması

bana hayır denilmesi

bir şey adil olmadığına

planlar değiştiğinde

bir şeyi anlayamamak

ne yapacağımın söylenmesi

birinin bana neyi yanlış yaptığını söylemesi

Beni kızdıran diğer şeyler şunlardır:

.....
.....
.....

SAKİNLEŞMENİN YOLLARI

Sol taraftaki durumlara bak ve seni en çok ilgilendiren kutuyu sağ tarafa yaz. Kağıdın en sağına gelene kadar bunu yapmaya devam et.

bir yetişkinle
konuşmak

yazmak veya çizmek

derin derin nefes alıp
vermek

10'dan geriye doğru
saymak

sessiz bir yere gitmek

bedenimi hareket
ettirmek

beni mutlu eden
bir şey düşünmek

neyi kontrol edebileceğimi
düşünmek

Sakinleşme ihtiyacımın olabileceği durumlar şunlardır:

.....
.....
.....

ENDİŞELENDİĞİM ŞEYLER

Sol taraftaki durumlara bak ve seni en çok ilgilendiren kutuyu sağ tarafa yaz. Kağıdın en sağına gelene kadar bunu yapmaya devam et.

hata yapmak

fırtınalar/kötü hava koşulları

dalga geçilmesi,
alay konusu olmak

yetişmem gereken yere
geç kalmak

sevdiklerimin hastalanması
veya ölmesi

sınavlara girmek

doktora veya diş
kliniğine gitmek

başkalarının önünde
konuşma yapmak

Endişendiğim diğer şeyler şunlardır:

.....
.....
.....

BENİ NE MUTLU EDER?

Sol taraftaki durumlara bak ve seni en çok ilgilendiren kutuyu sağ tarafa yaz. Kağıdın en sağına gelene kadar bunu yapmaya devam et.

sevdiklerimle vakit geçirmek

kendime zaman ayırmak

yeni bir oyuncak veya gif almak

bir ikramın ya da favori yiyeceğin tadını çıkarmak

ekran zamanına sahip olmak

dışarıda vakit geçirmek

spor yapmak

yazmak, çizmek veya boyamak

Beni mutlu eden diğer şeyler şunlardır:

.....
.....
.....