



ESKİŞEHİR
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

5 yol

DUYGUNU NASIL KONTROL EDEBİLİRSİN?

- ✓ DERİN NEFES AL.
- ✓ NE HİSSETTİĞİNİ DÜŞÜN VE ANLAMLANDIR.
- ✓ ENERJİNİ BAŞKA BİR ŞEYE YÖNLENDİR.
- ✓ DUYGULARINI KEŞFET.
- ✓ NEGATİF DÜŞÜNCELERİN YERİNE, POZİTİF DÜŞÜNCELER KOY.