



ESKİŞEHİR
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



**Başkalarına hakim
olmak güçtür.
Kendinize hakim
olmak ise gerçek
güçtür.**



DUYGULARINIZI TANIYIN

Duygularımızı adlandırmak ve onları olduğu gibi kabul etmek kendi duygusal durumumuzu etkin bir şekilde yönetmeye başlamamız için önemlidir.

DUYGULARINIZI DÜZENLEYİN

Duyguları düzenlemeyi öğrenmek, içsel (ve bazen dışsal) gerçekliklerimizi iyileştirmenin ilk adımı olacaktır.

Duygular, verdiğimiz tüm kararları, dünyaya bakış açımızı ve karşılaştığımız durumları etkiler. Bu nedenle, belirli duyguları neyin tetiklediğini bilmek bizleri avantajlı duruma getirir.

Genellikle ne hissettiğimiz konusunda bir seçeneğimiz yoktur, ancak nasıl davranacağımız konusunda her zaman bir seçeneğimiz vardır.



**OLUMSUZ
DÜŞÜNCELERİNİZİ
YENİDEN
ÇERÇEVELEDİRİN**

Olumsuz düşünceler hissettiğinizde bir adım geri atın ve olumlu çözümler için düşüncelerinizi yeniden çerçeveleyin.

KENDİNİZİ İFADE EDİN
Dans, resim, spor, müzik dinleme veya kitap okuma gibi etkinlikler bedensel ve zihinsel sağlığınıza olumlu katkı sağlayarak olumsuz düşüncelerden uzaklaşmanızı kolaylaştırır.

Duygularınız konusunda rahat olduğunuzda, onları derinden hissedersiniz ve sonra dağılırlar. Bu size daha fazla kontrol sağlar.

NEFES EGZERSİZLERİ
Nefes alma tekniklerini uygulamak stres, endişe ve öfke gibi olumsuz duyguların kontrolünü sağlar.