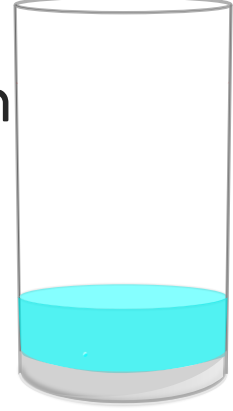


# TOLERANS KUPASI



Vücudumuzun bir tolerans kabı vardır.  
Tüketen veya sinir bozucu deneyimler, gün boyunca  
bardağa su ekler.

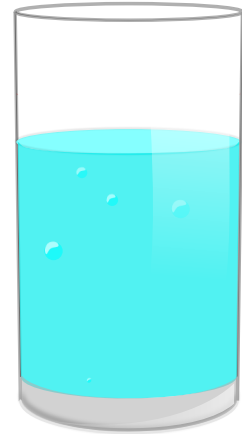
Uykusuzluk Oyuncağının  
kırılması  
Biriken ödevler



Gün ortasında tolerans kupanız doluyor.  
İçinde bir sürü duygu varken sinirli hissediyor  
olabilirsin.

Servisi Yorgun  
kaçırmak hissetmek

Sınavdan düşük  
not almak



# TOLERANS KUPASI



Okuldan eve yorgun ve sinirli geliyorsunuz.  
Tolerans kupaınız taşmaya çok yakın.

Odayı  
toplamak

Ödevleri  
yapmak



Duygularımızı ifade edince bardak yeniden boşalır.

Bardağınızı boşaltmanın yolları:

- Derin ve yavaş nefes alıp verin.
- Spor veya gevşeme egzersizleri yapın.
- Ilık duş alın.
- Gözlerinizi kapatın ve sevdiğiniz bir şeyi (hayvan, bitki veya insan gibi) düşünün.
- Erken yatıp erken kalkın.
- Sevdiklerinize sarılın (evcil hayvanlar dahil!).
- Hobi edinin.

