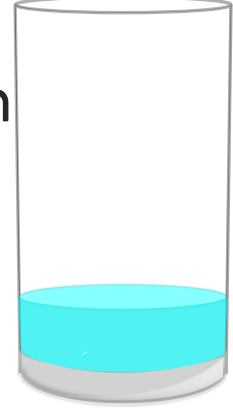


TOLERANS KUPASI



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

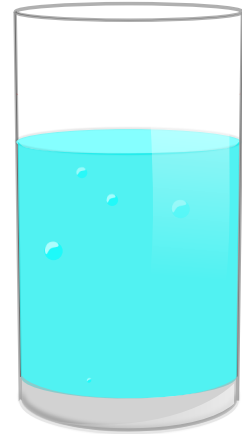
Uykusuzluk Oyuncağının
kırılması
Biriken ödevler



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 kupanız 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.

