

# TETİKLEYİCİ NEDİR?




*Aşağıdaki cümlelerin sizi ne kadar rahatsız ettiğini daire içine alarak derecelendirin.*

 =UMURSAMAM

 =BENİ RAHATSIZ EDER

 =BENİ GERÇEKTEN ÜZER

Yüksek sesler   

Sevdiğinin birinin uzun süren sessizliği   




Plan değişikliği   




Anlaşılmadığını hissetmek   




Baskı hissetmek   




Kandırılmış hissetmek   

Dedikoduların hedefi olmak   

Sorumluluklar hakkında stres olmak   




Görmezden gelindiğini hissetmek   




Birini hayal kırıklığına uğrattıyormuşsun gibi hissetmek   



Ödevlerden veya sınavlardan bunalmış hissetmek   


Geleceğiniz hakkında belirsizlik hissetmek   




Bir akran tarafından reddedilmiş hissetmek   

Toplum içinde konuşmak/sunum yapmak   




Hastalık ya da bir sağlık sorunuyla uğraşmak   




Alay edilmek/ komik duruma düşmek   




Dışlanmış hissetmek   

Eleştirildiğini hissetmek   

Hata yapmak   

Kendini başkalarıyla kıyaslamak   

Aile üyeleri arasındaki çatışma   

Stresli ev ortamına sıkışmış hissetmek   

**Bunlardan hangisinin sizin için tetikleyici olabileceğinden emin değilseniz, önümüzdeki birkaç hafta boyunca bunların size nasıl hissettirdiğine daha fazla dikkat edin.**



















































**Fiziksel ve duygusal tepkilerinizi ne kadar onurlandırırırsanız, kendinizin büyümesine ve gelişmesine o kadar yardımcı olabilirsiniz.**


































# UMUT IŞIĞI NEDİR?

Aşağıdaki cümlelerin size ne kadar iyi geldiğini daire içine alarak derecelendirin.

 **BENİM İÇİN PEK ANLAMLILI DEĞİL**  =BU BANA İYİ GELİR

 =BU BENİM GERÇEKTEN UMUT IŞIĞIM...

- Güneşin doğuşunu/batışını seyretmek   
- Lezzetli bir yemeğin tadını çıkarmak   
- Rahat bir yerde kitap okumak   
- Birisine nazik bir şey yapmak   
- Çay/sıcak çikolata yudumlamak   
- Basket atmak/spor yapmak   
- Bir şeyi tamir etmek   
- Rahatlatici müzik dinlemek   
- Doğa yürüyüşü yapmak   
- Battaniyeye sarılıp uzanmak   
- Arkadaşlarıyla gülmek   
- Bisiklet /kaykay sürmek   
- Dağ yürüyüşü/kamp yapmak   
- Arkadaşlarıyla vakit geçirmek   
- Uçucu yağ koklamak  
(lavanta,badem vb)   
- Favori müziğini dinlemek   
- Nefes egzersizi yapmak   
- Arkadaşına/ailene sarılmak   

- Hayvanlara sarılmak   
- Duş almak   
- Koşmak   
- Çizmek/Yazmak   
- Enstrüman çalmak   
- Yoga yapmak   
- Şekerleme yapmak   
- Yeni şeyler öğrenmek   
- Kuş seslerini dinlemek   
- Komik video izlemek   
- Minnet günlüğü tutmak   

**Bunlardan hangisinin sizin için umut ışığı olabileceğinden emin değilseniz, önümüzdeki birkaç hafta boyunca bu şeylerin size nasıl hissettirdiğine daha fazla dikkat edin.**

**Fiziksel ve duygusal tepkilerinizi ne kadar onurlandırırırsanız, kendinizin büyümesine ve gelişmesine o kadar yardımcı olabilirsiniz.**

# DUYGUSAL DESTEK PLANIM

## Tetikleyicilerim

*Beni zorlayan*

*şeyler:*

A clipboard with a brown cover and a white sheet of paper. The paper has five horizontal lines for writing. On the left side, there are five red circles, one next to each line, serving as bullet points.

## Umut Işığım

*Beni daha iyi hissettiren*

*şeyler:*

A clipboard with a brown cover and a white sheet of paper. The paper has five horizontal lines for writing. On the left side, there are five red circles, one next to each line, serving as bullet points.

## Güvendiğim

## İnsanlar

*Arayabileceğim insanlar:*

A clipboard with a brown cover and a white sheet of paper. The paper has five horizontal lines for writing. On the left side, there are three colored circles: a pink one, a red one, and an orange one, each next to a line.

## UNUTMA!

*Bana iyi gelecek kelimeler:*

A clipboard with a brown cover and a white sheet of paper. The paper has five horizontal lines for writing. On the left side, there are five red circles, one next to each line, serving as bullet points. A black paperclip is attached to the top left corner of the paper.