

DUYGUSAL İLK YARDIM

Herkesin zorlandığı anlar olur; duygusal ilk yardım ise o anlarda kendimize ya da bir başkasına uzattığımız görünmez bir el gibidir. Şimdi duygusal dayanıklılığımızı artırmak ve içsel desteğimizi hatırlamak için kendimize yöneltebileceğimiz soruları keşfedeceğiz.

1

En zor anında sana nefes aldırان bir cümle ne olurdu?

5

Kaybolduğunu hissettiğinde kendine nasıl bir yol buluyorsun?

2

Kötü bir günde hangi şarkıya sarılırsın?

6

Zorlandığında seni yeniden ayağa kaldıran bir anın var mı?

3

En çok hangi duygudan kaçmak istiyorsun?

7

Sessizce kendine söylediğin bir motivasyon cümlesi paylaşır mısın?

4

Bir arkadaşına zor gününde ne söyledin? Şimdi kendine de söyler misin?

8

Bugün kendine minnettar olacağın bir şey var mı?