

BAŞETME (BAŞA ÇIKMA) YOLLARI



DURUP
KENDİMİ
DINLERİM



Yürüyüşe ya da koşuya çıkarım
Sevdiğim bir sporu yaparım
Rahatlayıp kendimi toplarım
İyi beslenirim
Uyurum

Bilgi toplarım
Plan yaparım
Aklımdan geçenleri yazarım
Sorun çözerim
Liste yaparım

Dini ya da dünyevi değerlerden ve kavramlardan umut devşirmeye çalışırım
Hayatın anlamı üzerine düşünürüm
Yaşam akışımı yavaşlatır, meditasyon yapar ya da dua ederim
Anı yaşamaya çalışırım



KENDİMİ
TOPARLAMAK İÇİN
FARKLI YOLLAR
ARARIM



Çalışma rutinimi değiştiririm
Hayal gücümü kullanırım
Pozitif düşünürüm
Kendimi dinlerim

Yemek, resim, el işi yaparım, yazarım,
telefonumla video çeker, podcast
dinler, ya da tik tok vb. uygulamaları
kullanırım

Duygularımı belli ederim; gülerim,
ağlarım
Duygularım hakkında konuşurum
Duygularımı farklı şekillerde ifade
ediyorum; Dans, müzik, yazı ya da çizim
gibi farklı biçimlerde duygularımı dışa
vururum

Arkadaşlarımla vakit geçiririm
Başkalarının desteğini alır, onlara
destek olurum
Birilerinden yardım isterim
Yaşadıklarımı birileriyle paylaşıyorum

FARKLI BAŞA
ÇIKMA YOLLARI
DENERİM