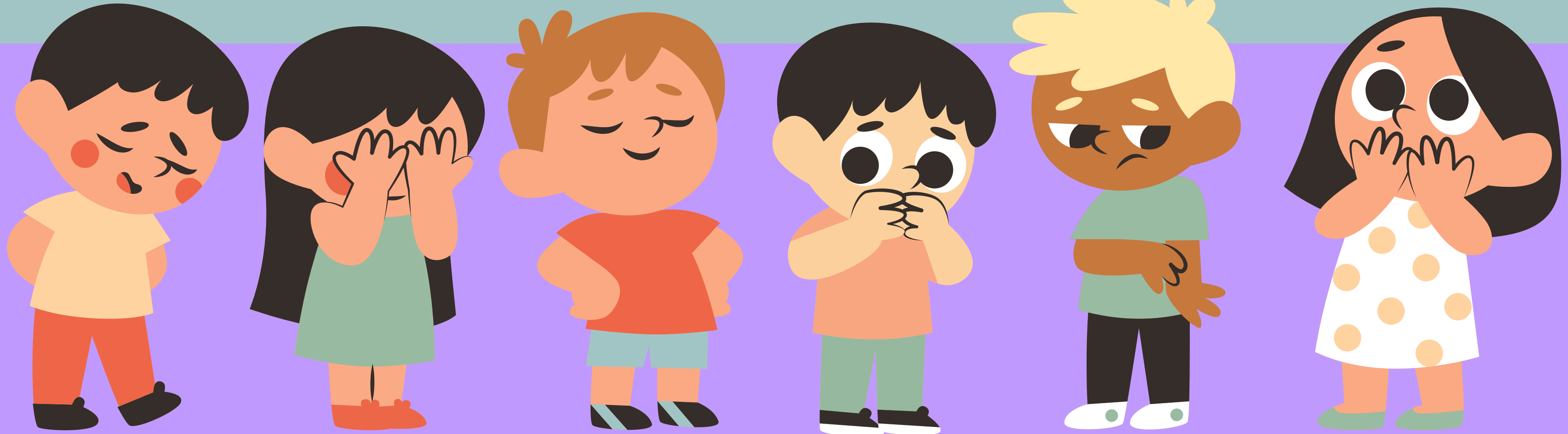
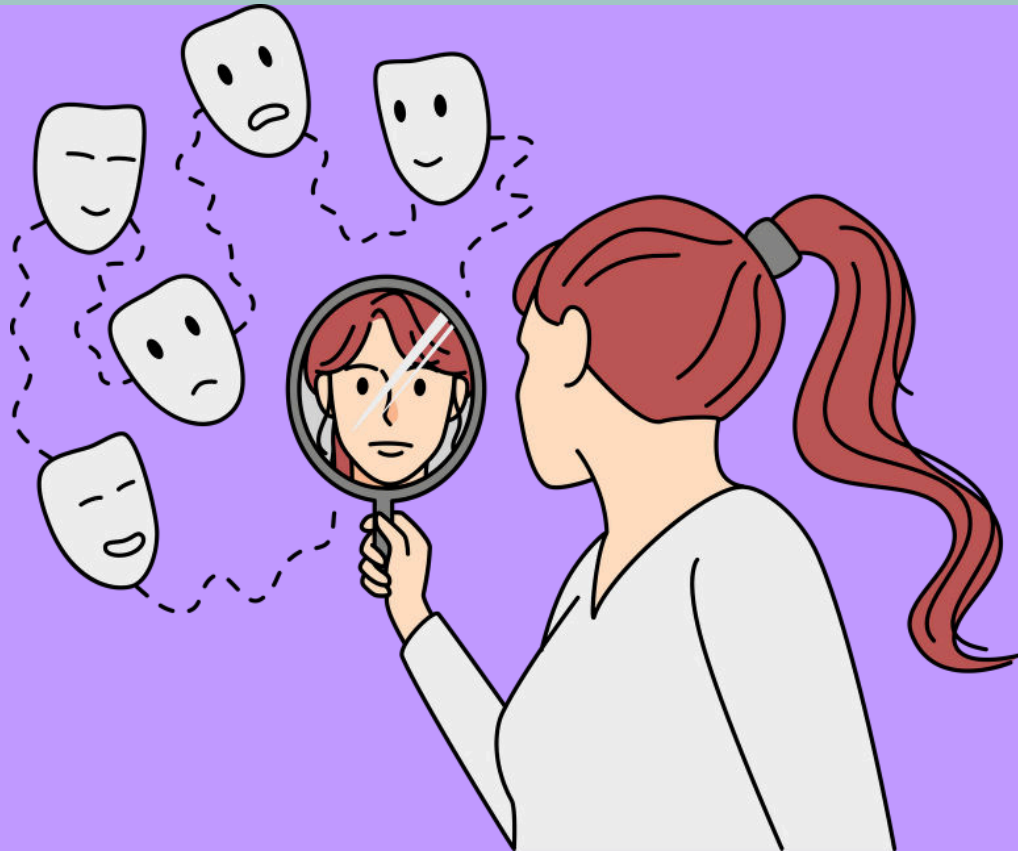


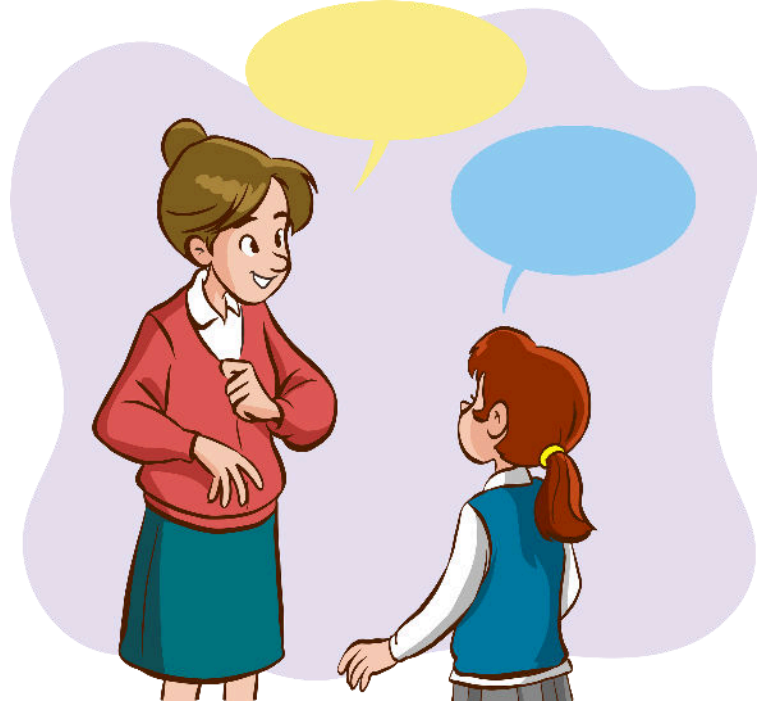
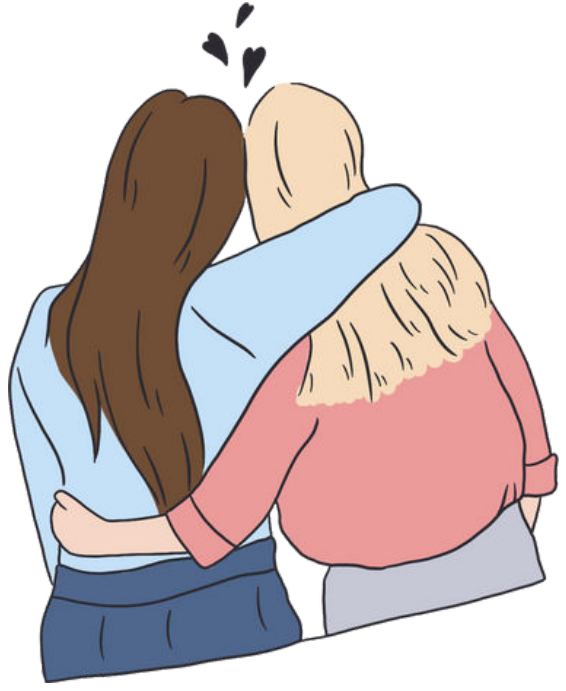
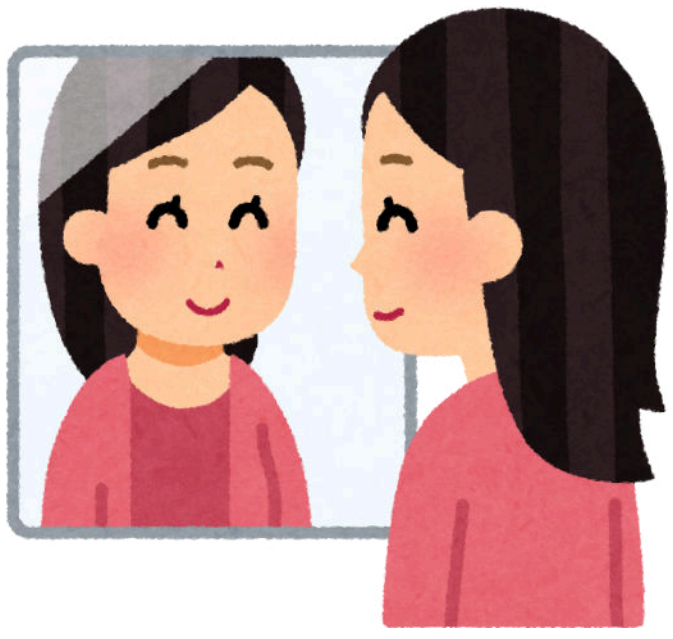
BUGÜN FARKLI

BİR GÜN



KENDINE YENI BİR GÖZLE BAK





Kötü bir gün
geçirdiğinde daha iyi
hissetmek için neyi
farklı yapmak istersin?



**Gözyaşların konuşabilse
sana ne söylerdi?**



iyi ki varsın.

Güvendesin.

Ben senin yanındayım.

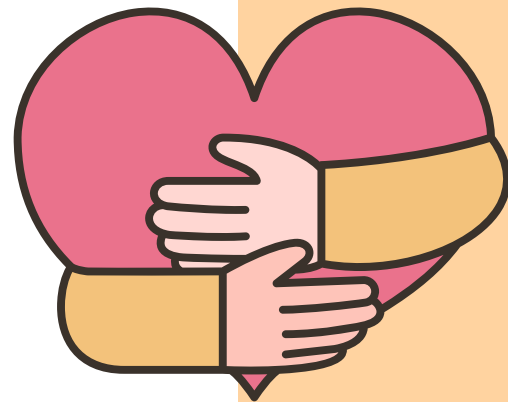
Beraber hallederiz.

Seni seviyorum.

İyi hallettin.

Çok kıymetlisin.

Seni hep dinlerim.



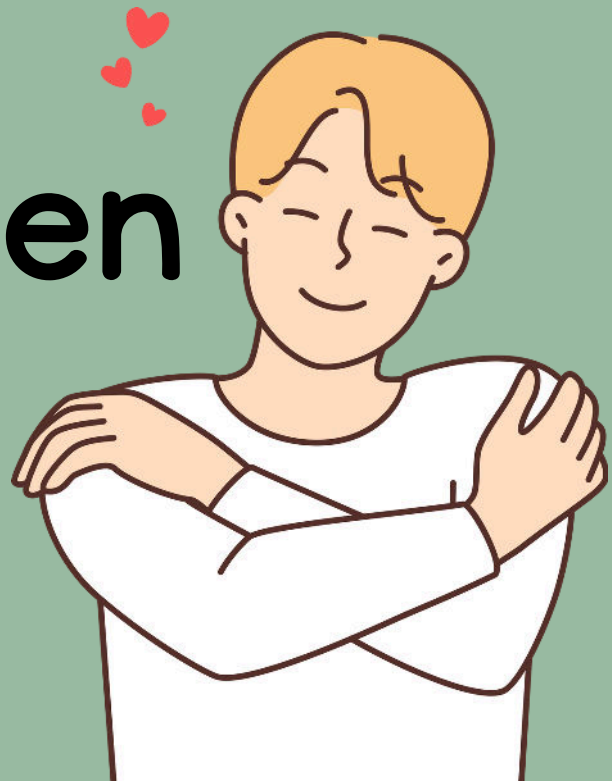
Canı sıkkın bir
arkadaşına ona destek
olmak için ne söylerdin?

Herkes'e destek
olabiliyorken kendine
çok acımasızsın. Bugün
kendinin yanında olmak
için kendine ne
söyledin?





Sevilmediğini, kabul edilmediğini düşündüğün ortamlarda sen kendini ne kadar kabul ediyorsun? Önce sen kendini kabul etmelisin yoksa kendine güvenmeyen bir insan görmezden gelenebilir.



Kendini kabul etmediđin sürece
deđiřtiremezsin de çünkü gideceđimiz

yere varacağımız yerden değil

bulunduđumuz noktadan bařlarız.

Kendini tanımak için bugün kendine

sorular sorarak bařlayabilirsin.





Hafızam iyidir.

iyi yumurta yaparım.

Arkadaşlarıma iyi destek
olurum

Şarkıları ezberleyebiliyorum

Empati kurarım

Düşünürken yeni şeyler
keşfederim.

İnsanların duygularını
kolay görürüm.

Fen Bilimlerinde iyiyimdir.

Bir hikaye yazabilirim

Filmlerdeki sonları tahmin ederim.

Bu dünyada teksin. Ve
iyi olduğun birçok şey
var.

Neleri iyi yaparsın?
Hadi düşün ve farklı
şeyler bul. Bunu senden
iyi kimse bilemez.

Mesela stresten bacağını salıyorsun, çok
hızlı nefes alıyorsun.

Bacađın ve nefesin konuřsa sana ne
derdi?



Ben kimim?

Nelerden hoşlanırım/hoşlanmam?

En kötü / en mutlu günüm neydi?

Beni en çok ne üzer?

Beni ne rahatlatır?

Kendimde değiştirmek istediğim şeyler ne?

gibi soruları sorarak başlayabilir

kendini tanımak için adım atabilirsin.

