



Klinik Psikolog  
MERVE KOYUNCU



**HAYAT**

**İSTEDİĞİN GİBİ  
GİTMEDİĞİNDE**

**SEVDİĞİN BİR MÜZİĞİ AÇ**

<Değiştirebileceğin ve  
değiştiremeyeceğin  
şeylerin listesini yap.

<Değiştirebileceğin şeyler  
için bir eylem planı  
hazırla.

<Bu konuda kimlerden  
yardım alabileceğini  
düşün.



**REHBER  
ÖĞRETMENİN  
OLARAK BEN  
BURADAYIM.**

**BENDEN HER KONUDA  
YARDIM İSTEYEBİLİRSİN.**



**SEN ÇOK  
DEĞERLİSİN**





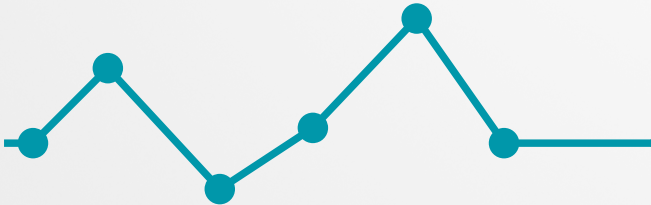
## HATIRLA

ETRAFINDA SANA DEĞER VEREN  
BAŞKALARI DA VAR.

Haydi, o kişilerin bir listesini yap

<  
<  
<  
<  
<  
<  
<  
<  
<  
<  
<  
<

PEK ÇOK ŞEYİN ÜSTESİNDEN  
GELDİN



## OKUMAYI ÖĞRENDİN

O günleri bir hatırla. Hiç de çok kolay değildi. Sabırla çalışmaya devam ettin.

## YAZMAYI ÖĞRENDİN

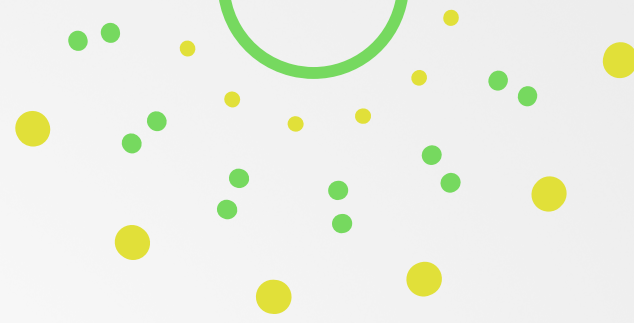
Nasıl da yorulmuştun o zamanlar. Şimdi ise parmakların kuvvetlendi. Yaşadığımız zorluklar bizi daha güçlü yapar. .

## YÜRÜMEYİ ÖĞRENDİN

Belki hatırlamıyorsun ama yürümek için neredeyse 1 yıl boyunca düştün, kalktın. Usanmadan, aynı hevesle denemeye devam ettin.

## KONUŞMAYI ÖĞRENDİN

Bunun için de milyonlarca kez farklı sesler çıkararak en doğru halini söylemeye çalıştın.



## SENİN VARLIĞIN BİR MUCİZE

Bazen işler yolunda gitmez, hayat böyledir. Hayal gücüne, yeteneklerine, aile ve arkadaş ilişkilerine güven. Hiçbir zorluk sonsuza kadar sürmez.

Zihninin içinde olumsuzlukları büyütme. Emin ol hayatındaki pozitif şeyleri büyütme daha çok işine yarayacak.

