



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





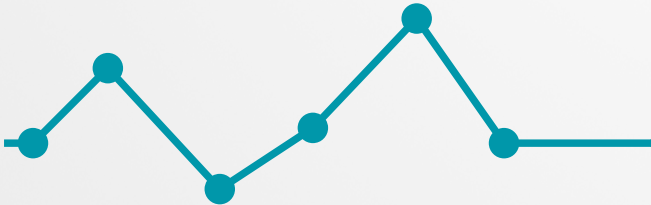
HATIRLA

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

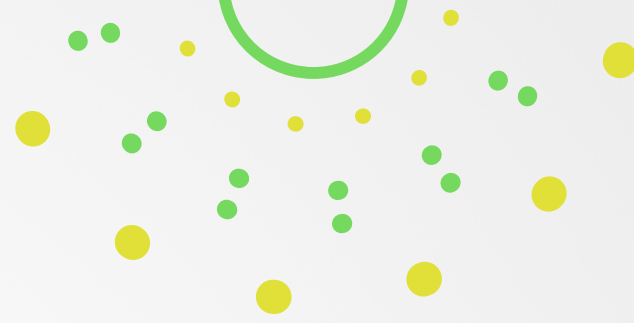
Nasıl da yorulmuştun o zamanlar. Şimdi ise parmakların kuvvetlendi. Yaşadığımız zorluklar bizi daha güçlü yapar. .

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.

