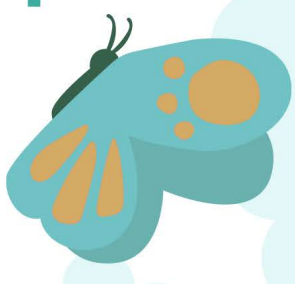


İSTİRİDYE VE KELEBEĞİN HİKAYESİ:



GORONA VIRÜSÜ VE BEN



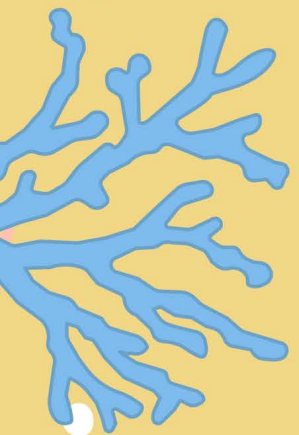
ANA M GOMEZ

COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020

DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



**İSTİRİDYELERİN, ONLARI  
RAHATSIZ EDEN VE KIZDIRAN BİR  
ŞEY HAYATLARINA GİRDİĞİNDE NE  
YAPTIKLARINI BİLİYOR MUSUN ?**



ÖZEL GÜÇLERİNİ KULLANARAK  
ONLARI RAHAHSIZ EDEN ŞEYİ  
KATMAN KATMAN GÜÇLÜ  
ŞEYLERLE SARARLAR. TA KI ONU  
BİR İNGİ HALİNE GETİRENE KADAR.





PEKİ TIRTILIN ZOR  
ZAMANLARDA VE  
DEĞİŞİMDEN GEÇERKEN NE  
YAPTIĞINI BİLİYOR MUSUN ?  
KENDİ İÇİNDEKİ BİR KOZADA  
ZAMAN GEÇERİR VE BİR  
KELEBEĞE DÖNÜŞÜR. EN ZOR  
ZAMANLARDA ASLINDA  
TIRTIL KANATLARINI  
BÜYÜTÜYORDUR.

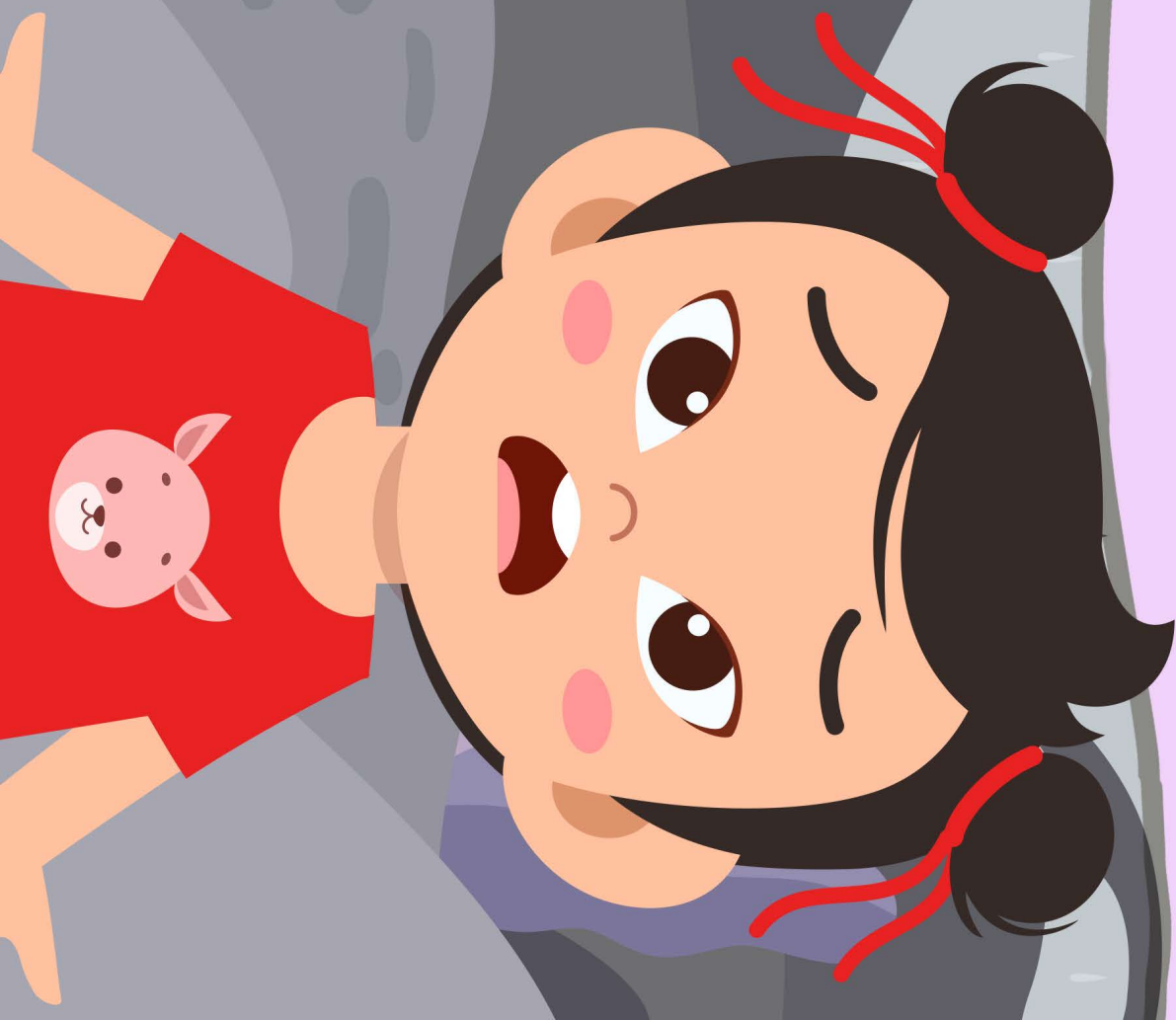


**CORONA VIRÜSÜ  
HAYATLARIMIZA GİRDİ.  
SADÉCE SİZİN HAYATINIZA  
DEĞİL, TÜM DÜNYADAKİ  
İNSANLARIN HAYATINA GİRDİ.  
AMAMA BİZ İSTİRİDİYENİN  
YAPTIĞI GİBİ ONDAN BİR İNCİ  
YARATABILIR VEYA TIRTIL  
GİBİ YAPIP KANATLARIMIZI  
BÜYÜTEBİLİRİZ.**

KÖTÜ ŞEYLERLE UĞRAŞMAK BİR  
ÇOK DUYGU, DÜŞÜNCE VE  
VÜCUDUMUZDA HİSLER  
OLUŞTURUR.



YALNIZ, KORKMUŐ, KIZGIN VEYA ÖFKELI HİSSEDEBİLİRİZ. AILEMİZİ VE  
ARKADAŐLARIMIZI ÖZLEDİĞİMİZ İÇİN ÜZGÜN HİSSEDEBİLİRİZ. KARİŐİK  
DUYGULARIMIZ OLABILIR VE VÜCUDUMUZ GERÇEKTEN GERGIN HİSSEDEBİLİR.



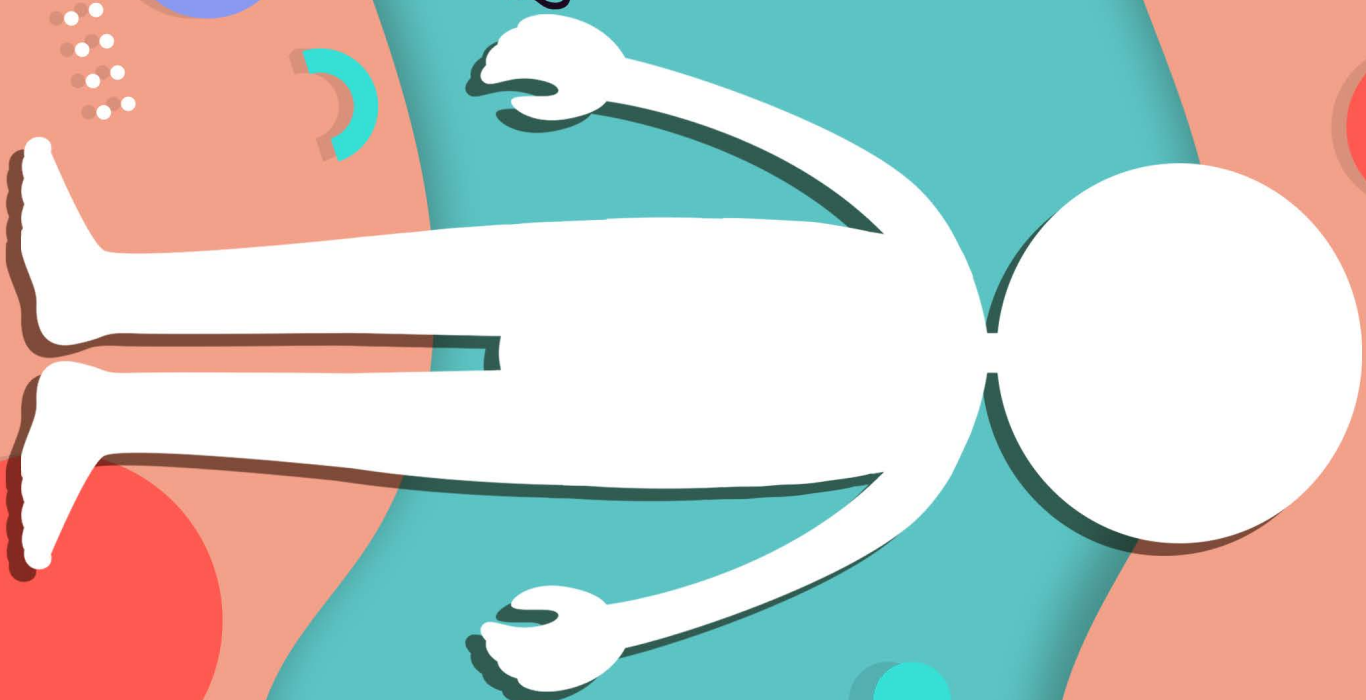
DUYGULAR DIŐARIYA ÇIKMALI VE  
HIKAYELERİNİ ANLATMALI.  
ŐİMDİKİ DUYGULARININ RESMİNİ  
ÇİZEBİLİR MİSİN ?





**HADI SAHIP OLDUĐUN DUYGULARI  
YAZALIM VEYA ÇİZELİM.**

HADI VÜCUDUNDA OLAN DUYGU VE  
HISLERİN RESMİNİ ÇİZELİM. VÜCUDUN  
BİR MAKARNA GİBİ Mİ? YOKSA BİR  
KAYÀ GİBİ SERT Mİ? HAFİF Mİ YOKSA  
AĞIR MI HİSSEDİYORSUN ? HADI  
VÜCUDUN NE DİYOR ONU DİNLEYELİM ?



İYİ HİSSETMEDİĞİMİZDE  
İSTİRİDYENİN YAPTIĞINI  
YAPABİLİRİZİ GÜCÜMÜZÜ  
KULLANARAK, KENDİ  
İNCİLERİMİZİ YARATABİLİRİZ.  
HADİ BÜ GÜCÜ NASIL  
KULLANACAĞIMIZA BAKALIM !

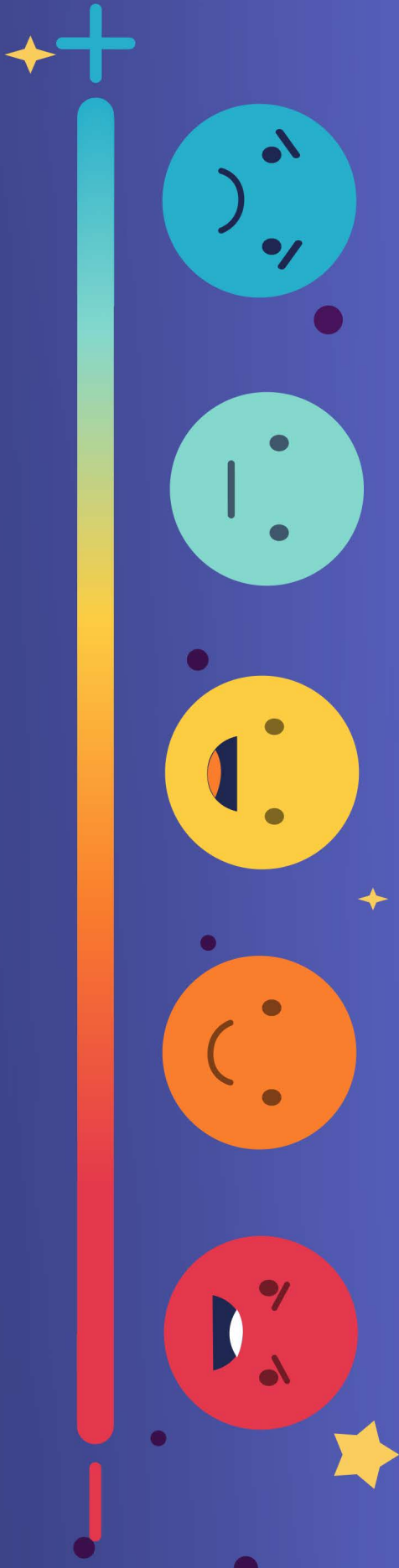



1 NUMARALI GÜÇ: GÜVENDE  
KALMAK İÇİN VÜCUDUMUZUN  
GÜÇLERİNİ KULLANABİLİRİZ. BIZI  
ÇORONA VIRÜSÜNDEN UZAK  
TUTACAK ŞEYLER YAPABİLİRİZ.





EĐER DUYGULARIMIZ ĐOK BÜYÜK, ĐOK SICAK  
VEYA ĐOK SOĐUK OLURSA, ONLARI  
ŞAKINLEŞTİRECEK, ILIMAN HALE GETİRECEK  
ŞEYLER YAPABİLİRİZ.






DUYGULARIMIZI  
GÖRMEZDEN GELMEK  
BIZE YARDIMCI OLMAZ.  
UNUTMAYIN,  
DUYGULAR BİRER  
HABERCİDİR; ONLARLA  
NE KADAR ÇOK  
KONUŞUR NE KADAR  
ÇOK DİNLERSEK UZUN  
DÖNEMDE O KADAR İYİ  
HİSSEDERİZ.

3 NUMARALI GÜÇ:  
DUYGULARIMIZA KARŞI KIBAR  
VE SEVGİ DOLU OLABİLİRİZ,  
ONLARA MERHAMET  
GÖSTEREBİLİRİZ.








4 NUMARALI GÜÇ: İHTİYAÇLARIMIZI  
ZİYARET EDEBİLİR VE BİZİ NEYİN  
DAHA İYİ HİSSETTİRECEĞİNİ  
GÖREBİLİRİZ: BİR SARILMAYA MI  
İHTİYACIMIZ VAR, BİRİNİN BİZE HER  
ŞEY YOLUNA GİRECEK DEMESİNE MI  
İHTİYACIMIZ VAR ? YA DA  
GÜVENDİĞİMİZ BİRİ İLE KONUŞMAYA  
MI İHTİYACIMIZ VAR ?

**5 NUMARALI GÜÇ: NEFESİN GÜCÜNÜ KULLANABİLİRİZ.  
NEFES ALMAK ZİHNİMİZİ, KALBİMİZİ VE VÜCUDUMUZU  
SAKINLEŞTİRMEYE YARDIMCI OLUR.**





6 NUMARALI GÜÇ: TIRTIL GIBI KOZAMIZI  
ÖREBİLİR, KENDİMİZLE, BIZE YAKIN OLAN  
İNSANLARLA VE HAYVANLARIMIZ İLE  
ZAMAN GEÇİREBİLİRİZ. KELEBEKLER BIZE  
KÖTÜ VE ZOR ZAMANLARDA ASLINDA  
KANATLARIMIZI BÜYÜTÜYÖR OLDUĞUMUZU  
HATIRLATIR.

7 NUMARALI GÜÇ: BELKİ KENDİ YARDIMCILAR TAKİMİMİZ İLE BAĞ KURMAK İÇİN FIRSAT BULABİLİRİZ. KENDİ TAKİMİNDA KİMLERİN OLMASINI İSTEDİĞİNİ YAZABİLİR VEYA ÇİZEBİLİR MİSİN ? BİR KİŞİ, BİR HAYVAN, BİR ARKADAŞ, BİR SÜPER KAHRAMAN VEYA KENDİ TAKİMİNDA OLMASI SENİ GÜVENDE HİSSETTİRECEK HERHANGİ BİRİ ?



A stylized illustration of a butterfly with orange and yellow wings, perched on a hand. The hand is positioned on a large, light pink circular area. The background is dark blue with white stars and a light blue crescent moon. The overall style is flat and modern.

8 NUMARALI GÜÇ: SONRA ELLERİNİ, GÖĞSÜNDE ÇAPRAZ  
YAPIP, TIP TIP YAPARAK KELEBEK DANSINI  
KULLANABİLİRSİN.



9 NUMARALI GÜÇ: ZIHİNDE MUTLU  
BİR ANIYI DÜŞÜNEREK BİR GORİL  
GİBİ DÂNS EDEBİLİRSİN. HADI  
GÖĞSÜMÜZE VURALIM.

10 NUMARALI GÜÇ: MUTLU VE GÜVENDE HİSETTİĞİN BİR YER  
BULABİLİRSİN. O YERİ ÇİZEBİLİR MİSİN ? YAPTIĞINDA AYAKLARIMIZI RAP

RAP YERE VURALIM VE ONA DOĞRU GİDELİM.

11 NÜMARALI GÜÇ: ŞARKI  
SÖYLEYEBİLİRİZ,  
HMM...LAYABİLİRİZ, DANS  
EDEBİLİRİZ VEYA  
ZIPLAYABİLİRİZ.





12 NUMARALI GÜÇ: KALPLERİMİZ İLE BAĞLANABİLİRİZ.



TEK YAPMAMIZ GEREKEN, KALPLERIMIZDEN  
SEVDİĞİMİZ DİĞER İNSANLARIN KALPLERİNE GİDEN  
BİR İPİ HAYAL ETMEK.





ÇÜNKÜ SAHIP OLDUĞUMUZ EN  
BÜYÜK GÜÇ, KENDİMİZİ VE  
ÇEVREMİZDEKİLERİ SEVMEK.  
DÜNYANIN BİR ÇOK YERİNDE  
BİRBİRİMİZE,  
ARKADAŞLARIMIZA VE  
AILEMİZE YAKIN OLAMIYORUZ,  
DOKUNAMIYORUZ. FAKAT  
ONLARI KALBİMİZE ÇOK YAKIN  
TAŞIYABİLİRİZ.

UNÜTMAYIN, HEPİMİZ  
SÜPER GÜÇLER İLE  
DOLUYUZ. YALNIZ DEĞİLİZ,  
BİRLEŞİP GÜCÜMÜZÜ TEK  
BİR KİŞİ OLARAK  
KULLANABİLİRİZ.  
KANATLARIMIZI BİRLİKTE  
BÜYÜTÜP, BERABER BİR  
ÇOK İNCİ YARATABİLİRİZ.



HADİSTİRİDYE VE KELEBEK ŞARKISINI YAPALIM. DUYGULARIMIZI DA DAVETE  
EDEBİLİRİZ, ÇÜNKÜ ÜZGÜN OLDUĞUMUZ VE KORKUTUĞUMUZ ZAMAN BİLE BERABER  
ŞARKI SÖYLEYEBİLİRİZ. UNUTMAYIN YALNIZ DEĞİLSİNİZ, BUNDA HEP BERABERİZ!



**This book contains strategies from EMDR  
therapy (Dr. Francine Shapiro) and  
mindfulness.**



**ANA M. GOMEZ**  
psychotherapist, author, lecturer, and researcher

**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)  
[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)  
[info@anagomez.org](mailto:info@anagomez.org)**

**This book uses strategies from other  
authors such as:  
Butterfly Hug (Lucina Artigas)  
Team of Helpers (Ricky Greenwald)**



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

