

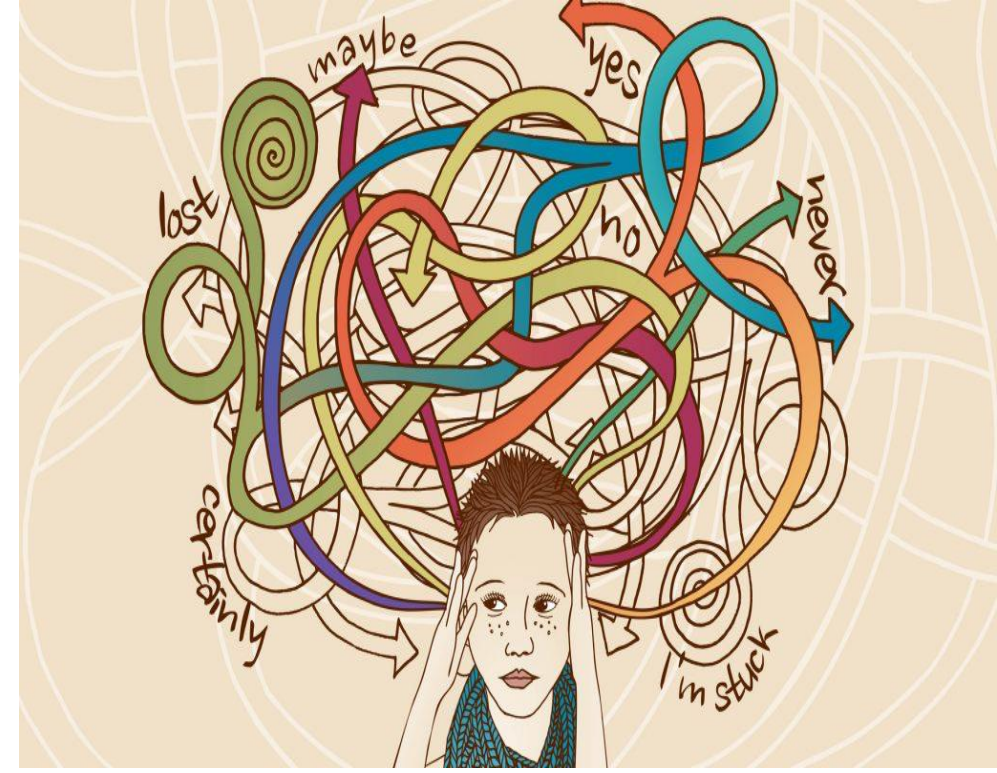
Koronavirüs ile bařaıkma rehberim

Dr. Joel Manzano

Dra. María L3pez



Bedenini ve Zihnini Gevşet

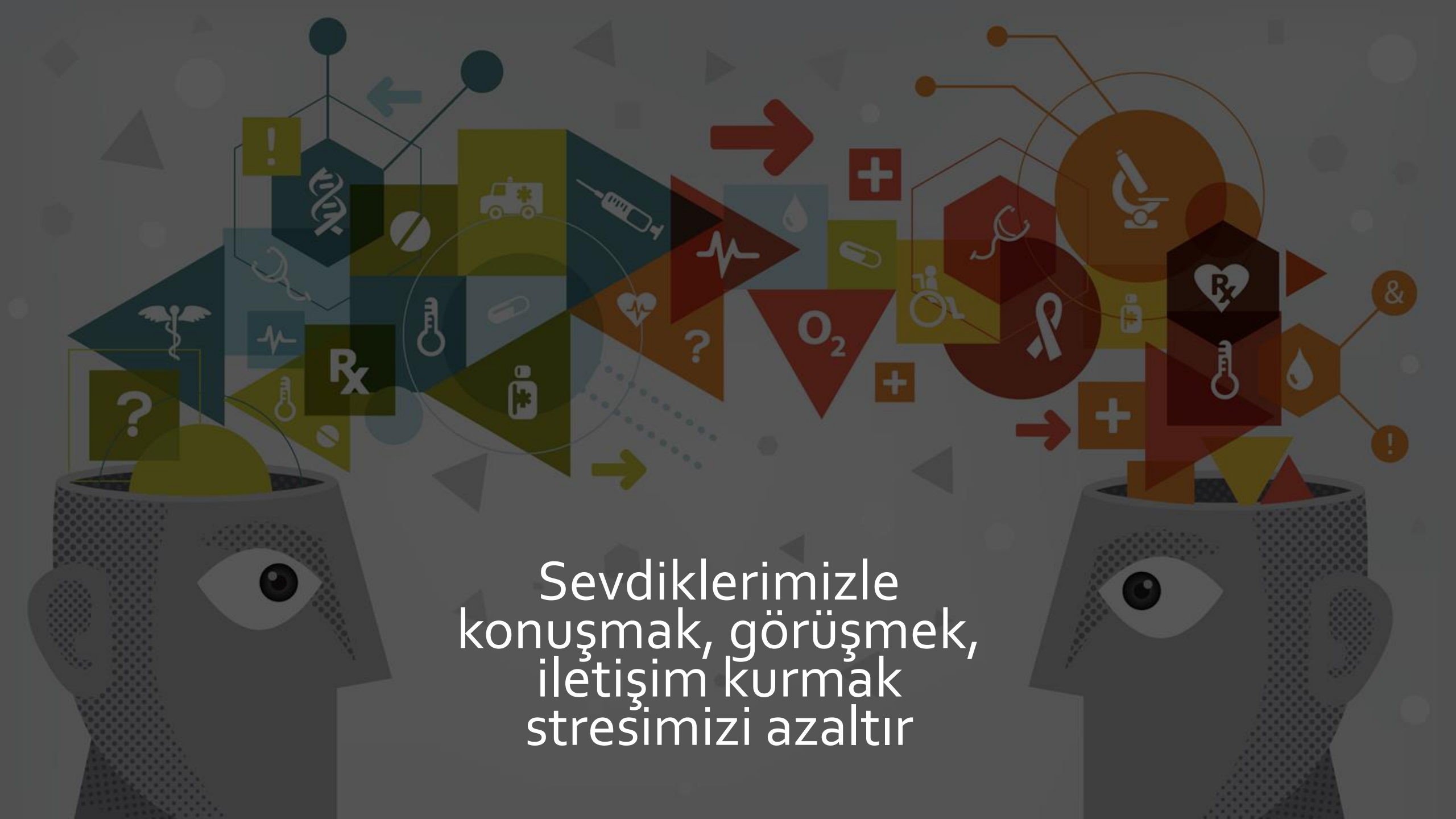


Duygularımıza bize neler söyledikleri ve öğretmeye çalıştıkları hakkında merakla yaklaşmak, hem kendimize şefkatle yaklaşmamızı hem de sıkıntılı durumlar ile daha rahat başa çıkmamızı sağlar

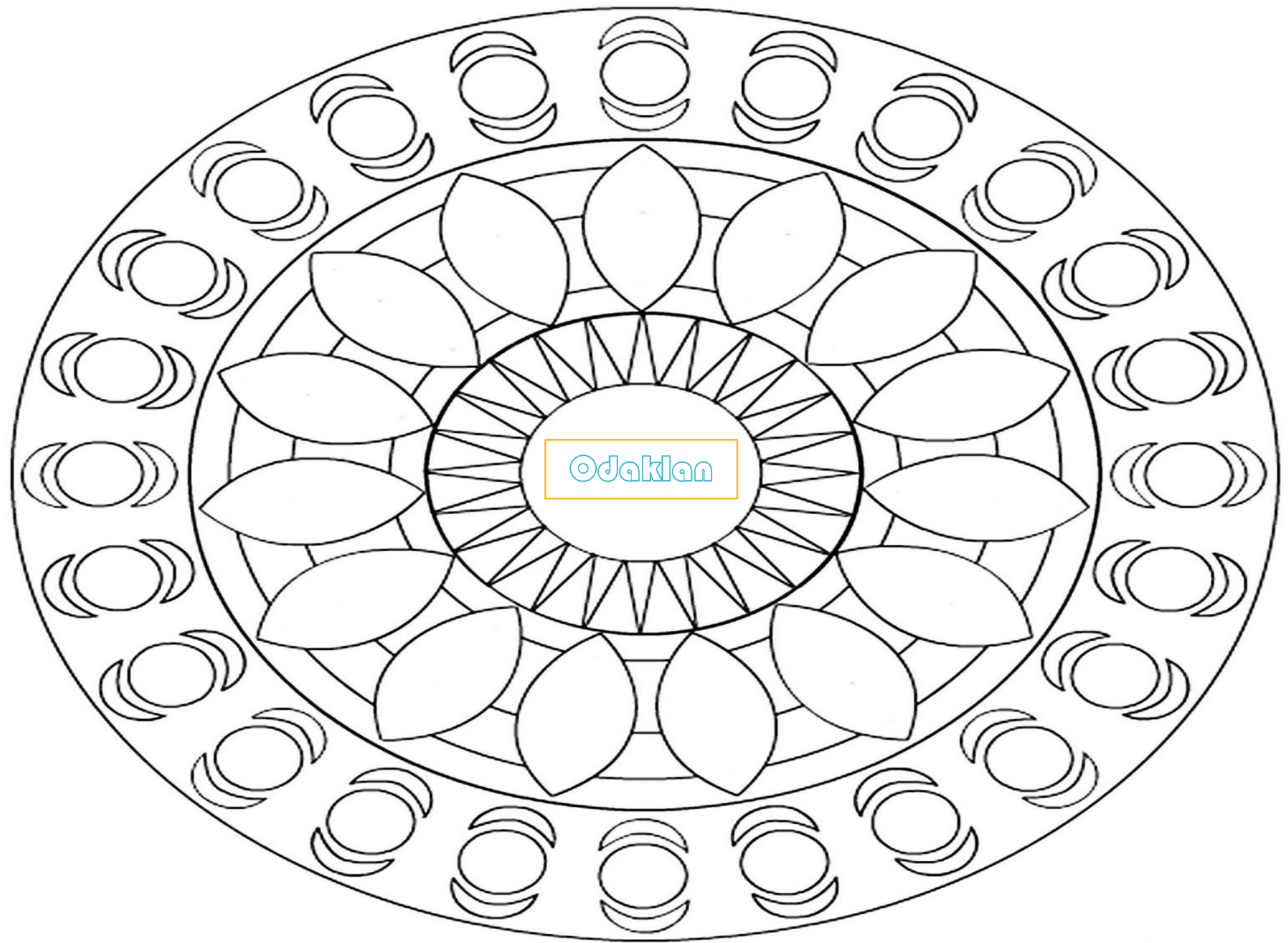
**Endiřeleriniz
var mı?**



**Resim yapmayı,
bu duygulara
temas etmek ve
bize ne
söylediklerini
anlamak için
kullanabiliriz.**



Sevdiklerimizle
konuşmak, görüşmek,
iletişim kurmak
stresimizi azaltır



Odaklan

Aklınıza gelen karışık düşüncelere veya fikirlere dikkat edin, örneğin: "Ben öleceğim" "Bu asla bitmeyecek" "Bu şimdiye kadar yaşadığım en korkunç şey"

Peki ne yapabilirsiniz?

Fark edin - düşüncelerinizi.

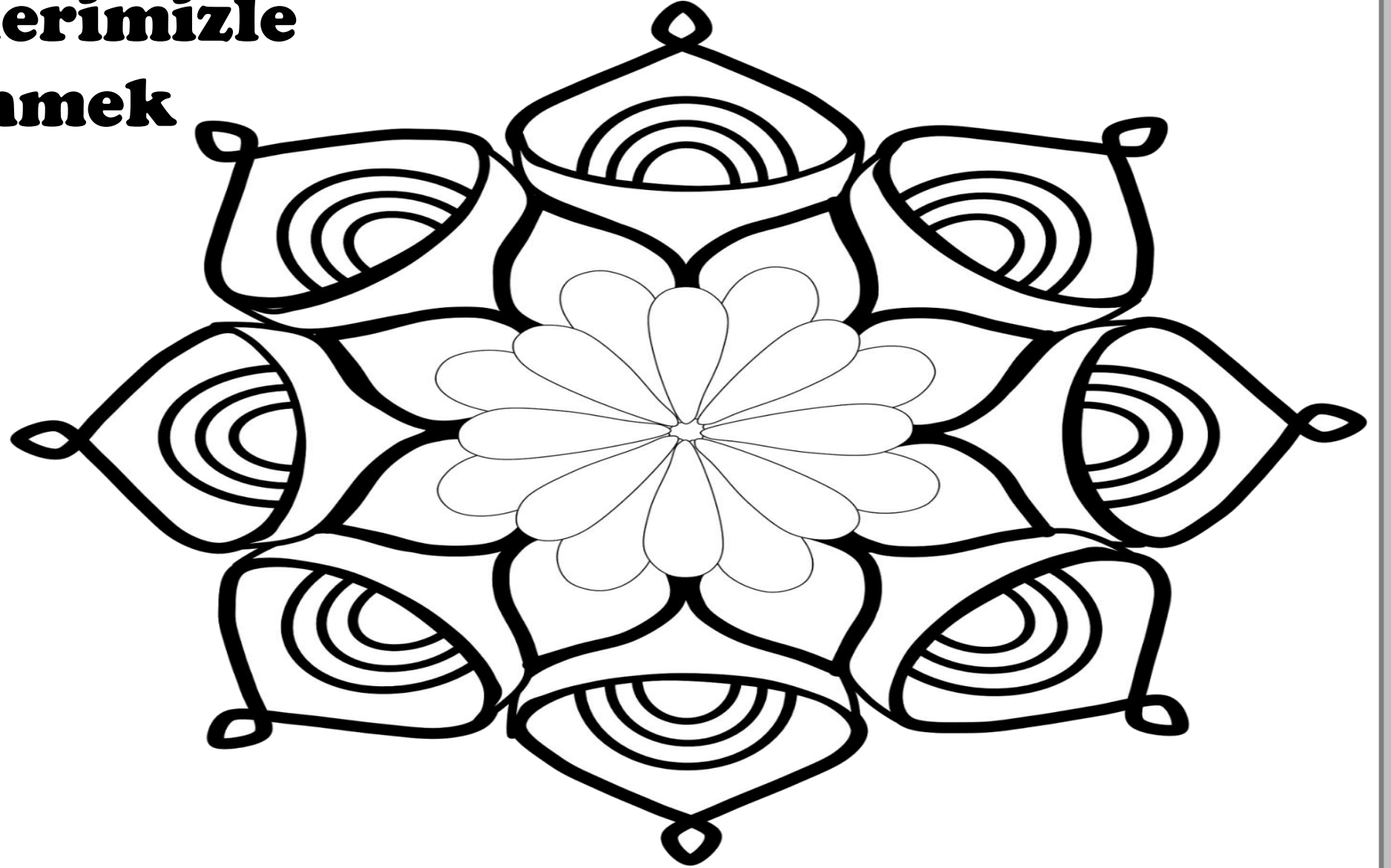
Onay- aklınıza gelen düşünceleri onaylayın.

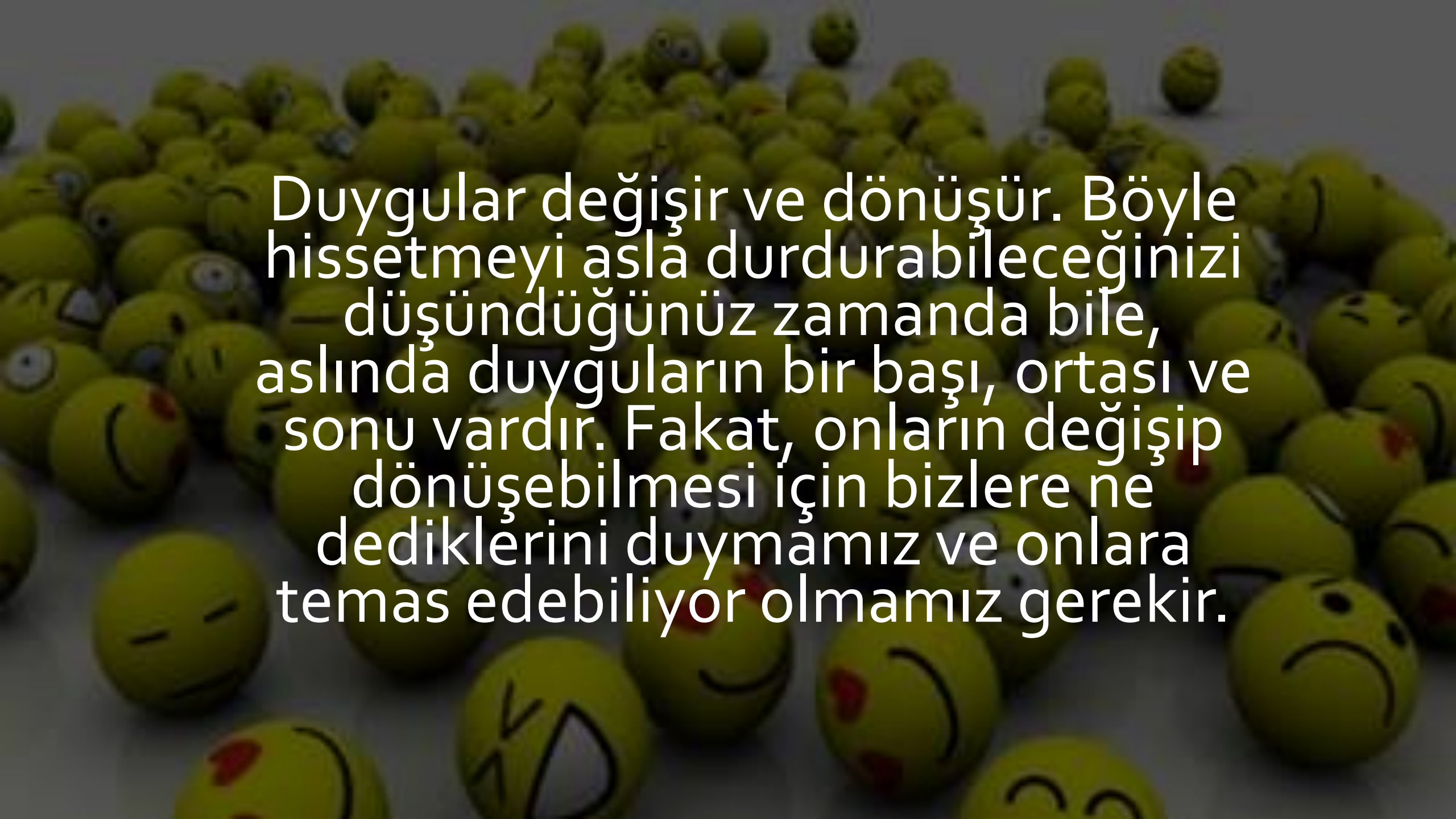
Merak - düşüncelerinizin dengeli olup olmadığını kontrol edin ve duruma uygun ve anlatmaya çalıştıkları hikayeyi merak edin.

Kabul – düşüncelerin söylediği hikayeyi dinleyin, içinde karışık hissettiren düşüncelere iyi gelecek ve size kontrolde hissettirecek alternatif düşünceler üretin.

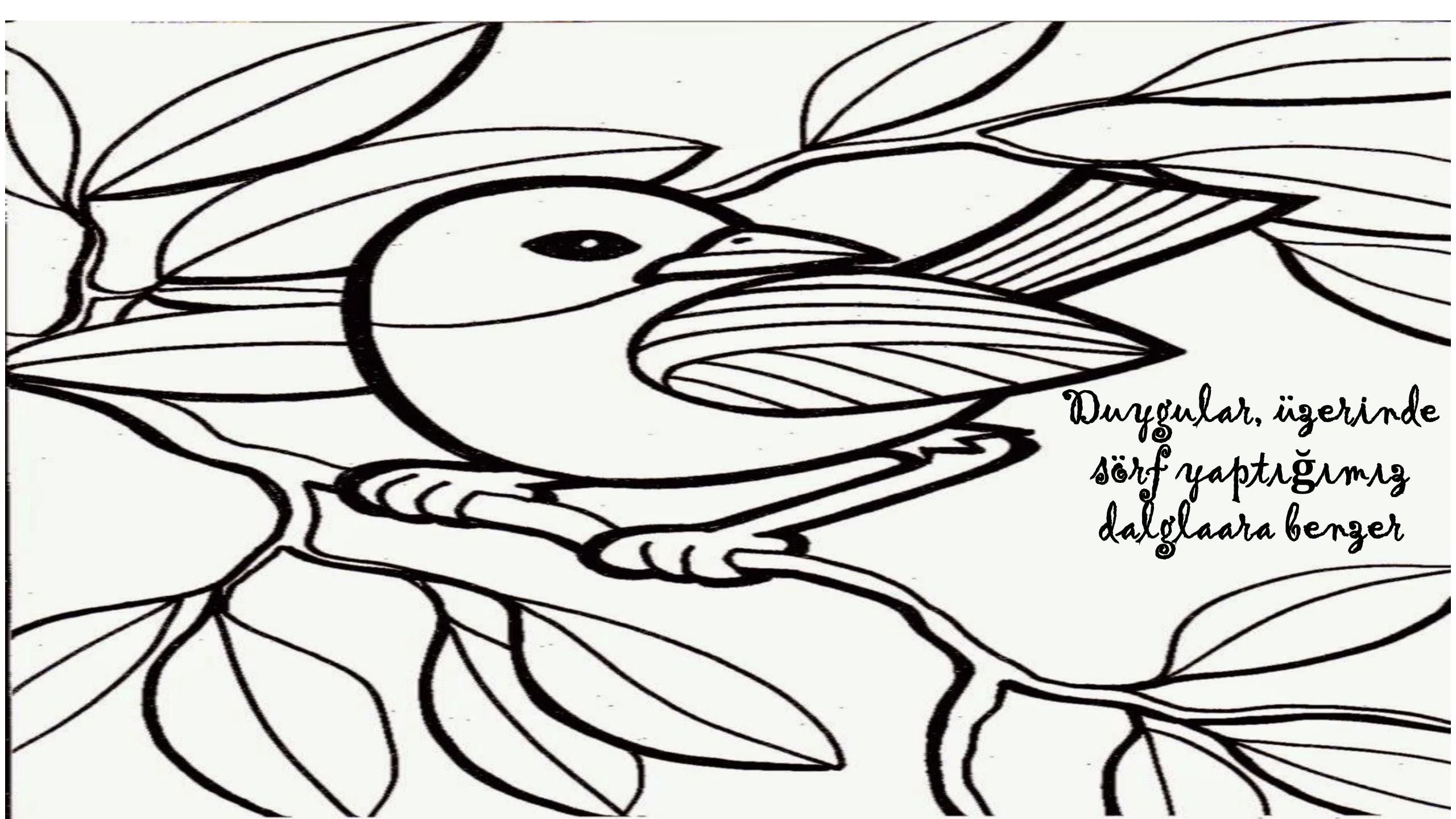


**Düşüncelerimizle
ilgilenmek**





Duygular değişir ve donşr. Boye hissetmeyi asla durdurabileceğinizi – dşndğnz zamanda bile, aslında duyguların bir başı, ortası ve sonu vardır. Fakat, onların değişip donşebilmesi iin bizlere ne dediklerini duymamız ve onlara temas edebiliyor olmamız gerekir.



Duygular, üzerinde
sörf yaptığımız
dalgalara benzer

Sadece nefes alın...duygularımıza, düşüncelerimize VE bedenimize

Stresi ve kaygıyı
dindirmemizi
sağlar

Hadi şimdi birlikte
rahatlayalım

Nefes almak vücudumuzun rahatlamasına yardımcı olur, çünkü bedenlerimiz
düşüncelerimiz ve hislerimiz hakkında hikayeleri barındırır

**Sadece
Nefes
Alın...**

