



Işık Sensin!

“BAZEN YOLLARIMIZ KARANLIĞA DÜŞSE DE AYDINLIK GÜNLER HEP OLACAK.”

Bazen yaşadığımız olumsuz deneyimlerden dolayı sol tarafta yazılan düşüncelere kapılabiliriz. Bizde var olan koruyucu faktörler ise karanlıkta ışık olur ve bize yol gösterirler. Biz de her ne kadar hayatın getirdiği zorluklarla baş etmekte bazen zorlansak da içimizdeki bu ışıkla yolumuzu bulup daha sağlıklı adımlar atabiliriz.



Ne yapsam olmuyor.
Sürekli başarısız oluyorum.
Hep benim başıma geliyor.
Kimse beni sevmez.
Zaten hiçbir şeyi değiştiremem.
Her şey benim suçum.
Değersizim.



Kendimi tanıyorum.
Zorlayıcı yaşam olaylarını tanıyorum.
Güvenli sosyal bağlar oluşturuyorum.
Duygularımı tanıyorum.
Düşüncelerimi temiz tutuyorum.
Amaç yönelimliyim.
Beden sağlığıma özen gösteriyorum.
Kendime güveniyorum.
Kendimi daha iyiye taşıyabilirim.



EGZERSİZ YAPIYORUM.

DOĞAYI GEZİYORUM.

PROFESYONEL YARDIM ALIYORUM.

SAĞLIKLI BESLENİYORUM.

ARKADAŞLARIMLA VAKİT GEÇİRİYORUM.