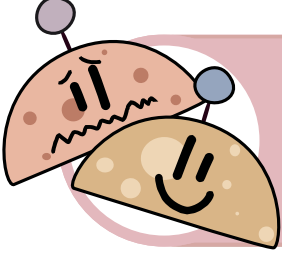
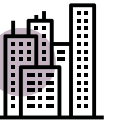


"Endişeleniyorum'u" "Merak Ediyorum'a" Çevirin

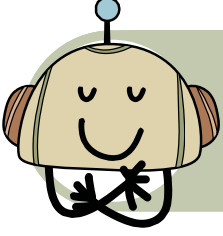


Endişeler bize ağırlık yapabilir, kendimizi endişeli veya üzgün hissetmemize neden olabilir. Bu endişeleri mucizelere dönüştürerek bakış açımızı değiştirebilir ve duygusal yükümüzü hafifletebiliriz. Bu çalışma sayfası, yaygın endişeleri olumlu mucizelere dönüştürme konusunda size rehberlik edecek ve hayatınızdaki olasılıklar hakkında daha meraklı ve umutlu hissetmenize yardımcı olacaktır. Haydi yeniden çerçevelemeye başlayalım ve duygularımızın nasıl değiştiğini görelim!

Endişe	Mucize
Sınavda başarılı olamayacağım diye endişeleniyorum.	Sınava daha hazır hissetmek için ne çalışabileceğimi merak ediyorum.
Kimsenin tenefüslerde benimle oynamayacağından endişeleniyorum.	Acaba bugün başka kimler oynamak için bir arkadaş arıyor olabilir?
Ailemin seyahati iptal olacak diye endişeleniyorum.	Seyahatimiz iptal edilse bile birlikte ne gibi eğlenceli şeyler yapabileceğimizi merak ediyorum.
Sunumumun ilgi çekici olmayacağından endişeleniyorum.	Acaba sunumuma heyecan verici olması için ne ekleyebilirim?
Matematikte asla iyi olamayacağımdan endişeleniyorum.	Acaba hangi kaynaklar ya da insanlar matematikte gelişmeye yardımcı olabilir?
Yeni bir şehre taşınmaktan endişeleniyorum.	Yeni şehirde ne gibi ilginç yerler keşfedebileceğimi merak ediyorum.
Arkadaşımın bana kızmasından endişeleniyorum.	Arkadaşımın nasıl hissettiğini anlamak için onunla nasıl konuşabileceğimi merak ediyorum.
İlk kez otobüse yalnız bineceğim için endişeleniyorum.	Otobüs yolculuğunda ilginç neler görebileceğimi merak ediyorum.
Hafta sonu sıkılacağım diye endişeleniyorum.	Acaba hangi yeni hobiler veya aktiviteler Bu hafta sonu deneyebilirim.
Açık hava okul etkinliğimiz sırasında yağmur yağacağından endişeleniyorum.	Yağmur yağarsa etkinliğimizi kapalı alanda nasıl eğlenceli hale getirebileceğimizi merak ediyorum.



"Endişeleniyorum" ve "Merak Ediyorum" Alıştırma Çalışma Kağıdı



Bazen bir şeyler hakkında düşünme şeklimiz kendimizi belli bir şekilde hissetmemize neden olabilir. Endişelendiğimizde korkmuş veya üzgün hissedebiliriz, ancak merak ettiğimizde meraklı veya umutlu hissedebiliriz. Bugün, tek bir düşünceyi endişeden meraka dönüştürmenin nasıl hissettiğinizi değiştirebileceğini keşfedeceksiniz.

Endişe ve Merakla İlişkili Duyguların Tanımlanması

1

Bir Endişe Düşünün: Son zamanlarda yaşadığınız belirli bir endişeyi yazın.

Bu endişe size kendinizi nasıl hissettirdi? Geçerli olanları daire içine alın.



Üzgün



Endişeli



Korkmuş



Yalnız



Yorgun



Diğer: _____

Endişenizi Bir mucizeye Dönüştürün:

Şimdi, bu endişeyi bir mucizeye dönüştürün.

Merak ediyorum!

Bu endişe size kendinizi nasıl hissettirdi? Geçerli olanları daire içine alın.

Meraklı



Heyecanlı



Umutlu



Mutlu



Rahat



Diğer:



2

Duygulardaki Değişim Üzerine Düşünme

Soru 1: Endişenizi bir mucizeye dönüştürdüğünüzde duygularınız nasıl değişti?

Cevap:

Soru 2: Düşüncenizi değiştirmeden önce ve değiştirdikten sonra hissettikleriniz hakkında ne fark ettiniz?

Cevap

3