

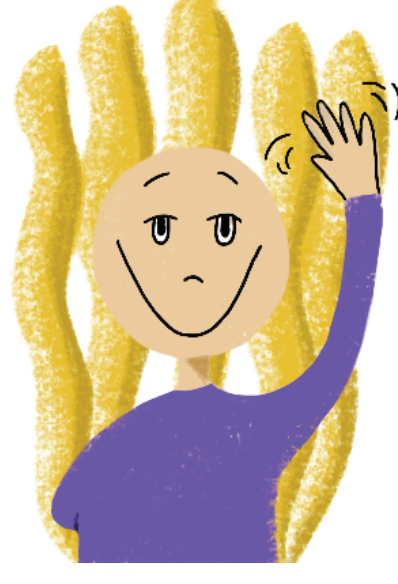
# Nasıl hissediyorsun?



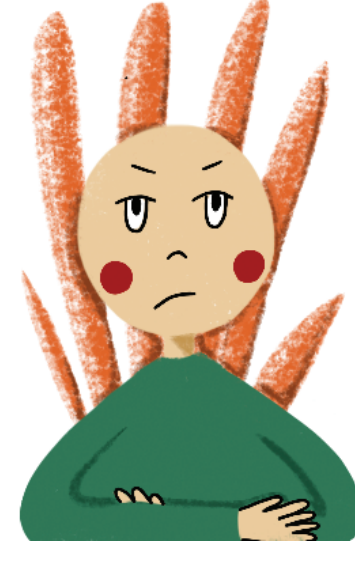
ÇARESİZ



HAYAL KIRIKLIĞI



HEVESLİ



İSTEKSİZ



KARIŞIK



KENDİNE GÜVENEN



KIZGIN



KORKMUŞ



MEMNUN



MERAKLI



MUTLU



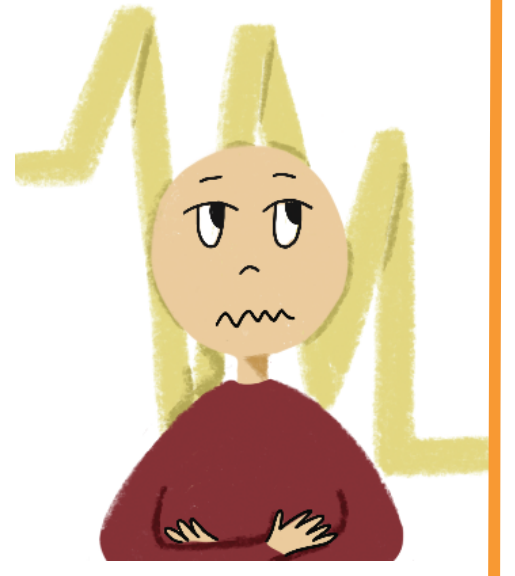
RAHAT



SABIRSIZ



ŞEFKATLİ



TEDİRGİN



UTANÇ İÇİNDE



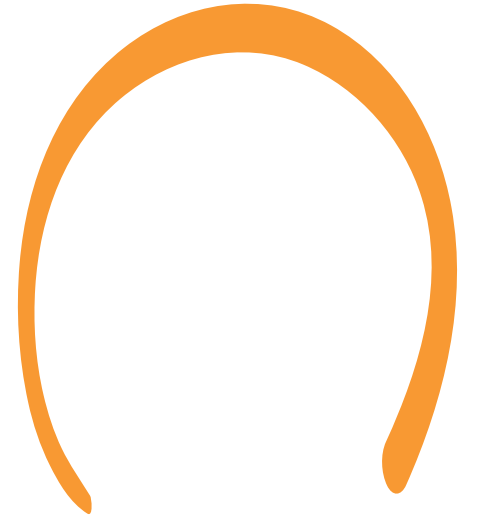
UYKULU



ÜZGÜN



YORGUN



.....

## 1. YAVAŞLA



Derin nefes al.  
İçinden say.

.....

## 2. FARK ET



Bedenini dinle.  
Kendine sor, duygunu bul.

.....

## 3. İFADE ET



Öğretmeninle ya da  
arkadaşınla paylaş.  
Yaz / Çiz / Anlat

.....





# Neye ihtiyacın var?



ANLAYIŞ



BARIŞ / HUZUR



DESTEK



DİNLENME



DUYMA | DUYULMA



DÜRÜSTLÜK



DÜZEN



GÜVEN



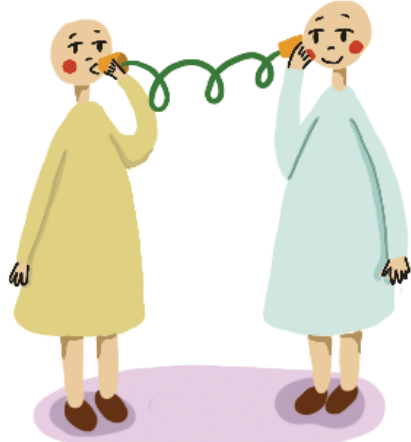
GÜVENLİK



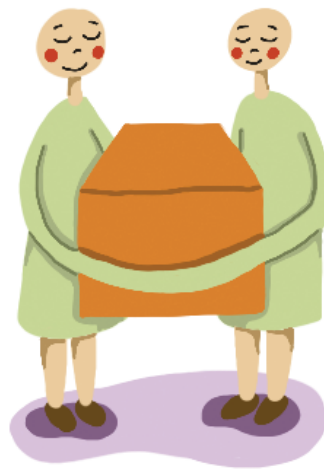
HAREKET



İFADE



İLETİŞİM



İŞ BİRLİĞİ



OYUN



SAYGI



SEVGİ



TAKDIR



YARATICILIK



ÖZEN



## 1. YAVAŞLA



Derin nefes al.  
İçinden say.

.....

## 2. FARK ET



Bedenini dinle.  
Duygunu fark et, ihtiyacını bul.

.....

## 3. İFADE ET



Öğretmeninle ya da  
arkadaşınla paylaş.  
Yaz / Çiz / Anlat

.....

