**100 BAŞ ETME BECERİSİ**

1. Kendine nazik bir şey söyle

2. Olumlu bir aktivite yap

3. Bireysel Spor yap

4. Komik bir şey düşün

5. Teşekkür listesi oluştur

6. Çay iç

7. Ayağa kalk ve vücudunu esnet

8. Müzik dinle

9. Kağıt parçala

10. Yavaşça ona kadar say

11. Olumlu iç-konuşmayı kullan

12. Kendine övgü dolu şeyler söyle

13. Bir arkadaşınla konuş

14. Ayak başparmağın ile oyna

15. Gözlerini kapat ve gevşe

16. “Bunu yapabilirim” diye tekrarla

17. Aynanın önünde gülümse

18. Mutlu olduğun bir yer düşün

19. Sevdiğin bir evcil hayvanı düşün

20. Sevdiğin birini düşün

21. Yeterince uyu

22. Sağlıklı bir atıştırmalık tüket

23. İyi bir kitap oku

24. Hedefler oluştur

25. Olduğun yerde koşma hareketi yap

26. Günlük yaz

27. Favori şarkını mırıldan

28. Karalama yap

29. Resim çiz

30. Boyama sayfası boya

31. Bir şey temizle

32. Dua et (beni de unutma emi……… )

33. Stres topu kullan

34. Dans et

35. Mektup yaz

36. Eski fotoğraflarına bak

37. Doğanın sesini dinle

38. Olumlu özelliklerinin listesini yap

39. Nazik ve kibar bir şey yap

40. Meyve ye

41. Puzzle yap

42. Sevdiğin bir şey yap

43. Oyun hamuru ile oyna

44. Legolarla bir şey inşa et

45. Peluş bir oyuncağa sarıl

46. Kendine zaman ver

47. Bir enstrüman çal

48. İyi bir film izle

49. Fotoğraf çek

50. Gök yüzünü izle

51. Güneşi izle

52. Olumlu bir davranışını aklına getir

53. Sadece kendinle geçireceğin bir zaman planla

54. Baloncuk patlat

55. Olumlu bir not yaz

56. Sakız çiğne

57. İlham verici sözler oku

58. Bir hikaye yaz

59. Şaka kitabı oku

60. Şiir yaz

61. Derin nefes al

62. Soğuk su iç

63. Karikatür çiz

64. Dergi oku

65. Teşekkür notu yaz

66. 100 e kadar 5’er 5’er say.

67. Gelecek için bir liste oluştur

68. Favori yerini hayal et

69. Bir yetişkinle konuş

70. “Dur işareti” hayal et

71. Kahkaha at

72. Eğlenceli bir video izle

73. Başkalarına gülümse

74. Bir şey pişir

75. Hayvan resimlerine bak

76. Bir nesne seçip ona odaklan

77. Sulu boya yap

78. Etrafındaki 5 şeyi fark et

79. Gevşeme uygulaması kullan

80. Duygularını tanımla

81. Olumlu düşüncelerini tanımla

82. Günlük planlama yap

83. Eğlenceli bir gezi planla

84. Ben ……. İfadesini olumlu tamamla

85. Kendin hakkında en iyi 10 şeyi listele

86. Duygularını birine ifade et

87. Düşüncelerini yaz

88. Kendine “Şu an neye ihtiyacım var?” diye sor

89. Birine teşekkür et

90. Bir şeyleri düzenle

91. Otur ve kaslarını gevşet

92. Evcil hayvan ile oyna

93. Seçeneklerinin bir listesini yap