**HUZURSUZ OLDUĞUM ZAMANLAR**

*12 sayfa:*

1-Ne Olduğunda kendimi Huzursuz Hissediyorum?

a-

b-

c-

öncelikle bunların yazılması.

2- HUZURSUZ hissetmenin yanında başka duygular da hissediyorum. Bunlar: (yazılması)

3- HUZURSUZLUĞUM konuşabilseydi, neye ihtiyacım olduğunu söylerdi? Baloncuğa bunların yazılması

4-HUZURSUZ hissettiğimde kendime hangi cümleleri söyleyebilirim?

1. Kendimi sakinleştirme yollarını öğrenebilirim.

2. Zihnimi ve bedenimi rahatlatmak huzursuzluk hissime iyi gelebilir.

3. Hiçbir şey benim istediğim gibi olmuyor.

4. İçimdeki huzursuzluk kesin kötü bir şey olacağının işareti.

5.………………………………………………………… 6…………………………………………………………

5- Huzursuz Hissettiğimde Kullanabileceğim Baş Etme Stratejim

* Müzik Dinlemek
* Evcil Hayvanla Oynamak
* Sevdiğiniz şeylerin listesini yapmak
* Bana iyi hissettirecek şeylerin listesini yaparım
* Huzur bulduğum bir yerin hayalinin kurulması
* Başka stratejiler
* ………………
* ………………
* ………………