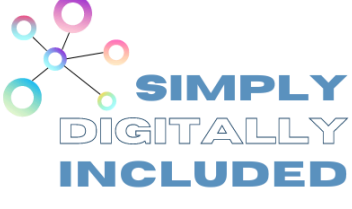


# BİLGİ FORMU

## ÖZ YÖNETİM



1

### ZAMAN YÖNETİMİ

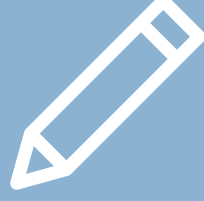
Zaman yönetimi, zamanınızı nasıl kullandığınızı kontrol edebilme yeteneğidir. Zamanınızı farklı aktiviteler arasında nasıl bölüştüreceğinizi organize etmek ve planlamak çok önemlidir.



2

### ÖZ MOTİVASYON

Öz motivasyon bizi devam etmeye iten güçtür; başarmaya, üretmeye, geliştirmeye ve ilerlemeye devam etmeye yönelik içsel dürtümüzdür.



3

### STRES YÖNETİMİ

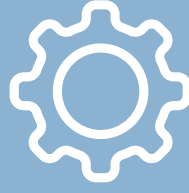
Stres yönetimi, işe net bir şekilde yaklaşma yeteneğinizdir. Stresle daha iyi başa çıkmanıza ve zorlu durumlara uyum sağlamanıza yardımcı olacak çeşitli yollar sunar.



4

### KARAR VERME

Karar verme, sorunları çözme ve sorunları çözme yeteneğinizdir. Hedef hizalama, görevleri hedeflerle hizalama yeteneğinizi anlatır.



5

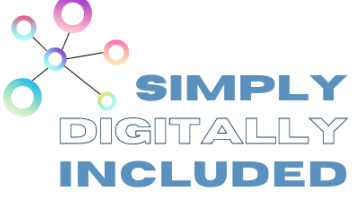
### KİŞİSEL GELİŞİM

İçinize bakarak ve kendinizi geliştirmenin yollarına odaklanarak bilginizi geliştirmek önemlidir. Kişisel farkındalığınızı, öz saygınızı, becerilerinizi artırır ve arzularınızı yerine getirir.



# BİLGİ FORMU

## STRESİN NEDENİ



# 1

### GÜNLÜK OLARAK...

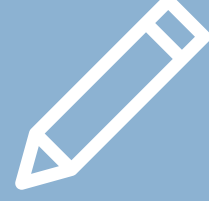
Eğer küresel salgın bize bir şey öğrettiyse o da yaşam olaylarının strese katkıda bulunduğudır. Ancak günlük hayatta karşılaştığımız sıradan zorluklar da strese neden olabilir.



# 2

### SONUÇLAR

Strese yol açabilecek birçok şeyin etrafından dolaşmanız gerekir. Her birimiz farklı bir hikaye bırakıyoruz, kendi hikayenizi belirleyin ve stresin sizi ele geçirmesine izin vermeyin.



# 3

### DESTEK

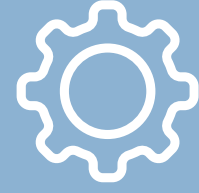
Olumlu olmam için bana çok daha fazlasını verebilecek bazı arkadaşlarım ve ailem var ve stres dönemlerinde hepimizin tavsiyeye ihtiyacı var. Bize destek olacak insanlara ihtiyacımız var.



# 4

### OLUŞUM ADIMLARI

Zihninizi olumlu düşüncelere kaydirdığınızda daha iyi durumda olursunuz. Geçmiş geride bırakın ve ileriye yönelik yeni adımlar atın.



# 5

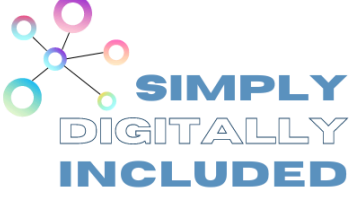
### DERSLER

Bir kez yaşadığımız hayatı her an istediğimiz her şeyi yapabilme şansı ile sürdürüyoruz.



# BİLGİ FORMU

## DİRENÇ OLUŞTURMA



# 1

### MEDİTASYON

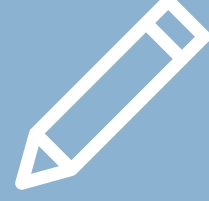
Her sabah o günün ruh haline göre basit bir meditasyon olan ritüelleri uygulamak. O halde kendinize güvenin, güven, olumlama veya bolluk hakkında kısa bir meditasyon dinleyin.



# 2

### KARŞILAMA

Olumsuz duygu veya hisleriniz olduğunda direnmek yerine onları hoş karşıyorsunuz. Kendinizi kollarınızı açık hayal edin ya da kelimenin tam anlamıyla kollarınızı açın, gözlerinizi kapatın ve onları karşılayın.



# 3

### ZAMANIN VAR

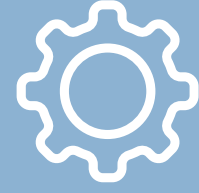
Her zaman kendinize biraz zaman ayırmayı unutmayın. - Yani beş dakika ya da on dakika olabilir - sadece kendiniz için, kendi zevkiniz için bir şeyler yapın, bu hiçbir şeyi doğru yapmamak anlamına gelse bile.



# 4

### BENİMSEMEK

Yeni bir yaşam tarzı benimseyin. İnsanlarla etkileşim kurmanın ve bağlantı kurmanın yeni bir yolu; çevrenize, ailenize ve arkadaşlarınıza nasıl görüneceğinizin yeni yolları.



# 5

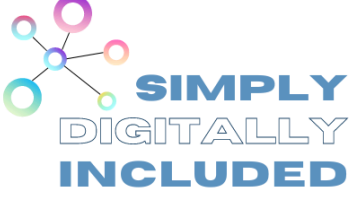
### ALKIŞ

Kendinizi alkışlamayı unutmayın. Belki her gün veya her ay küçük bir başarıyı fark etmek ve kendinizin omzuna hafifçe dokunmak için "Pekala, iyi iş çıkardın, iyi iş"



# BİLGİ FORMU

## BİZİ NE MOTİVE EDER?



1

### MÜZİK

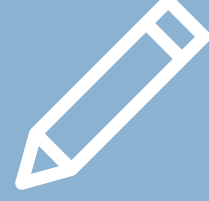
Müzik dinlemek sizi iyi bir ruh haline sokar. Kafanızı boşaltmanıza ve bir anlığına şarkıdaki duyguları hissetmenize yardımcı olur. En sevdiğiniz çalma listesini başlatmanız yeterli.



2

### SPOR

Spor vücudunuzda endorfin salgılanmasını sağlar. Bunlar kendinizi iyi hissetmenizi sağlayan mutluluk hormonlarıdır. Tek başınıza veya başkalarıyla birlikte içeride veya dışarıda spor yapabilirsiniz.



3

### AİLE & ARKADAŞLAR

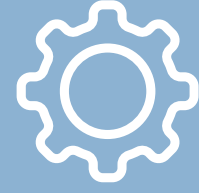
Aileniz ve arkadaşlarınızla vakit geçirmek, dikkatinizi başka şeylerden uzaklaştırmanıza yardımcı olabilir. Onlarla konuşmak sorunlarınızda size yardımcı olabilir. Seni anlıyorlar ve yardımcı oluyorlar.



4

### BİR HOBİ

Boş zamanlarınızda hoşunuza giden bir şey yapın. Örneğin, tek başınıza, arkadaşlarınızla veya ailenizle oyun oynayabilir veya yemek pişirebilirsiniz. Sevdiğiniz bir şeyi yapmak size mutluluk verir.



5

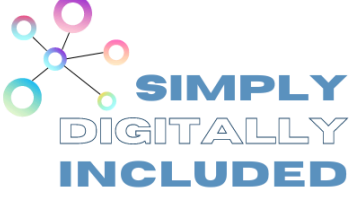
### YÜRÜYÜŞE ÇIKMAK

Bu, zihninizi hayatınızdaki zorlu şeylerden uzaklaştırmanıza yardımcı olabilir. Düşüncelerinizi düzenlemenize yardımcı olabilir ve yeni fikirlere ve enerjiye yol açabilir.



# BİLGİ FORMU

## ALIŞILMIŞIN DIŞINDA DÜŞÜNMEK



# 1

### ARKADAŞLIK ETMEK

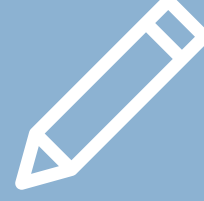
Arkadaşlarınızla geleneksel şekilde arkadaşlık etmek, iletişimde kalmak için snapchat ve diğer uygulamaları kullanarak çözülebilir.



# 2

### AKTİVİTELER

Müzik derslerine ve dans derslerine katılım ZOOM üzerinden yapılabilmektedir.



# 3

### AKTİF KALMAK

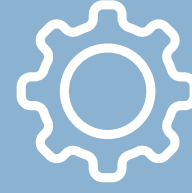
En sevdiğiniz spor dalında aktif olmasanız bile diğer spor dallarına ve spor kulüplerine katılabilirsiniz.



# 4

### ÇEVİRİMİÇİ YEMEK PIŞIRME

Mutfakta pratik çalışmalara katılamamak bir engel değildir. Tarifleri internetten almak ve kendi mutfağınızda yemek pişirmek iyi bir çözüm olabilir.



# 5

### YARATICILIĞI GELİŞTİRMEK

Kitap okumak, kelime oyunları oynamak, bulmaca çözmek, enstrüman çalmak, şarkı söylemek veya yeni bir dil öğrenmek yaratıcılığınızı geliştirmenize yardımcı olabilir.

