

Salgında Ruh Sağlığınıza Korumak



**KAYGI ÇAĞINDA YAŞAMANINADİR
LÜTUFLARINDAN BİRİ KENDİMİZİN
FARKINA VARMAYA
ZORLANMAMIZDIR.
ROLLO MAY**

GÖZLERİMİZİ VE RUHUMUZU DÖRT AÇAÇAĞIMIZ BİR ZAMAN DİLİMİNDEN GEÇİYORUZ.

YENİ BİR GELECEĞİN ŞEKİLLENECEĞİ TARİHSEL BİR DÖNÜM
NOKTASINDA BULUYORUZ.

ÖNEMLİ BİR SALGINLA KARŞI KARŞIYAYIZ. GÖRMEZDEN
GELEREK ONDAN KURTULAMAYIZ.

HAYATİ UYARILARI DİKKATE ALMAMAK,TEDBİRLERİ KÜÇÜK
GÖRMEK ,BU KONULARDA LAKAYT DAVRANMAK,BİZİ GRİ
BÖLGEYE BIRAKABİLİR.(HAYATLA ÖLÜM ARASINDAKİ)

GERÇEKLIK TEHLİKELER İÇERİYOR VE BENİ İNCİTME
POTANSİYELİNE SAHİP.AMA YİNE DE BEN BUNUNLA
BAŞAÇIKABİLİRİM.

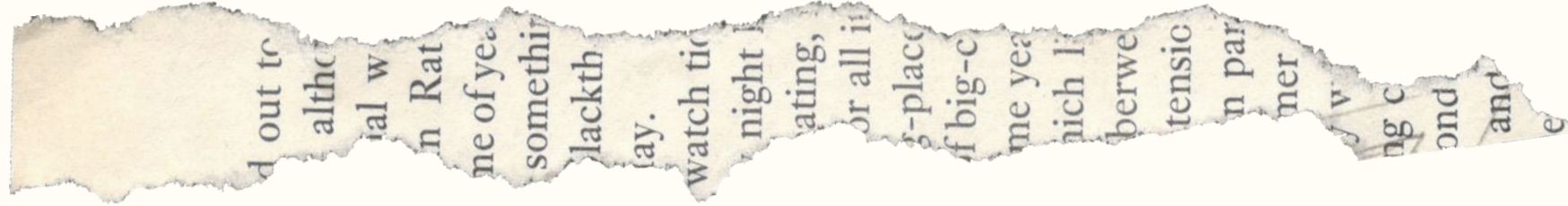
YENİ BİR ANLAMLA VE RUHSAL
BÜYÜME İÇİN BİR FIRSAT

BU HENGAMEDE DİK DUR VE GELECEĞE UMUTLA BAK.

UYARILARI DİKKATE AL,TEDBİRLERİ
ÖNEMSE,BU KONULARDA LAKAYT
DAVRANMA.



“ELİMDEN GELENİN EN İYİSİNİ
YATIRACAK, TEDBİRİMİ ALACAK VE SELİN BENİ
SÜRÜKLEMESİNE İZİN VERMEYECEĞİM.
TUTUNACAK BİR YERİM VAR.
KEDER VE ENDİŞEMİZE DEMİR ATMAK YERİNE
, ONLARI ÜRETKEN BİR SÜRECİN YAKITI
KILMALIYIZ.



SOKAĞA ÇIKMA YASAKLARI TEKRAR BAŞLADI .PEKİ NE YAPALIM?

TECRİT EDİLMİŞ OLMANIN , BİZİ MAHRUM BIRAKTIĞI ŞEYİ BULMAK İÇİN SOYUT BİR HESAPLAŞMAYA GİRİŞMEK LAZIM.

ŞU AN MAHRUM KALIP DA BİR DAHA KAVUŞAMAMKTAN KORKTUĞUMUZ ŞEYLER NELERDİR?

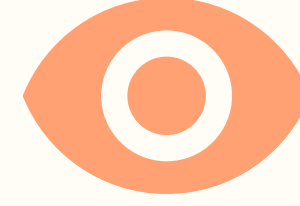
ŞİMDİ BİZİ MUTSUZ KILAN ,FAKAT TECRİT BİTİNCE ÖZLEYEBİLECEĞİMİZ ŞEYLER NELERDİR? (Örneğin ,hayatın yoğunluğunu bahane edip odaklanamadığımız aile sohbetleri)



bu salgın bize ne öğretti?

HAYATIN SÜSLERİNİ EKSİLTEBİLECEĞİMİZİ ,AZIN DA YETTİĞİNİ ÖĞRETTİ.
KOŞUŞTURMADAN DA HAYAT DEVAM EDER.
DAHA AZ TÜKETEREK DE VAR OLMAYA DEVAM EDERİZ.
KENDİMİZİ SAKINMAKLA , BAŞKALARINI DA SAKINDIĞIMIZI ÖĞRETTİ.



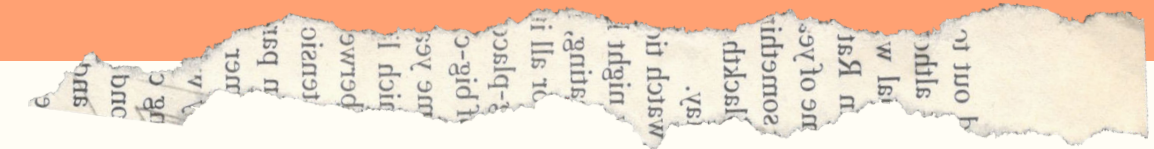


Yapacağımız ilk şey ,
sorunu (salgın)
kabullenmek .Farkına
varmak.



İkincisi, sosyal izolasyon
ve hijyen tedbirleri
yapmamız gerekenlerdir.

Üçüncüsü ,şu kelime
kalıpları ile başlayan soru
cümlelerinden uzak
durmak: "Ya markette biri
öksürürse? ", "Ya aldığım
para mikropluysa?",Ya bir
yakınımı kaybedersem?"Ya
hastanelerde yer
kalmazsa?"



**hedeflerini
gerçek tut**

ASLA TEHLİKEYİ
SIFIRLAYAMAZSIN.

**hedeflerini
makul bir
sınıra çek**

BASİT ÖNLEMLERLE (EL YIKAMAK, HASTA
İNSANLARDAN TEMASTAN KAÇINMAK, DİRSEK İCİNE
HAPŞIRMAK) TEHLİKE OLASILIĞINI AZALT.

Kovid 19 da gerçekçi risk analizi yapmak karşılaşma olasılığımızı düşürmez.Denize aman köpekbaliğı bizi yer diye girmekten kaçınmak saçma olur.Çünkü olasılık olarak da tehlike düşük.Fakat Kovid 19 da bizler kurallara uymakta gevşeklik göstermemeliyiz.



VAR:

1.ÖNEMLİ VAR SAYDIĞIMIZ BU TEHDİDE
ODAKLANMANIN VE BUNU ÖNLEMeye
ÇALIŞMANIN O TEHDİDİ TAMAMEN YOK ETME
GÜCÜ OLMADIĞI GİBİ YAŞAMDAKİ DİĞER
TEHDİT VE TEHLİKELERİN BİZE ZARAR
VERMEYECEĞİNİN BİR GARANTİSİ YOK.

YANİ YAŞAMIN SINIRLILIĞINI İDRAK ET

2. SENİN İÇİN GERÇEKTEN ÖNEMLİ ŞEYLERLE
ZAMANINI GEÇİR.

BÖYLECE ZORLU,BELKİ SIKINTILI AMA GERÇEKTEN
ANLAMLI BİR HAYAT YAŞAMAK YOLUNDA GERÇEK
VE SAHİCİ BİR ADIM ATMIŞ OLURUZ.



GÜVENLİ BİR MESAFEDEN BAĞLANMANIN (KARAKTER)GÜÇLERİMİZE DAYANAN 7 YOLU

- 1.DİJİTAL VE ELEKTRONİK OLMAYAN BİR ŞEYLE EĞLENMEYİ KEŞFEDİN (MERAK)
- 2.YÜRÜYÜŞE ÇIKMIŞSANIZ ETRAFINIZDAKİ HOŞUNUZA GİDECEK ŞEYLERE BAKKAT EDİN (GÜZELLİĞİN TAKDİRİ, ŞÜKRAN)
- 3.DÖNÜŞTÜRÜLEBİLİR BİR MALZEMEDEN MİNYATÜR BİR EV İNŞA EDİN (YARATICILIK)
4. SEVDİKLERİNİZLE BİRLİKTE BİR ETKİNLİK ORGANİZE EDİN (TAKIM ÇALIŞMASI)
4. ALIŞVERİŞE ÇIKTIĞINIZDA KOMŞUNUZUN BİR İHTİYACI OLUP OLMADIĞINI SORUN (NEZAKET).
- 5.ÇOCUKKEN EN ÇOK SEVDİĞİNİZ YİYECEKLERLE İLGİLİ ANILARINIZI SEVDİKLERİNİZLE PAYLAŞIN (SEVGİ, ŞÜKRAN)
- 6.AĞZINIZDAKİ BİTMEYEN BİR DİĞER LOKMAYI YEMEYİN (KENDİNİ KONTROL ETME, ŞÜKRAN)
- 7.İKİ KULAĞIMIZ VE BİR AĞZIMIZ VAR.EN AZINDAN BİR HAFTALIĞINA KONUŞTUĞUNUZ İKİ KATI DİNLEYİN (SOSYAL ZEKA , BAKIŞ AÇISI).





**HER SANİYEMİZ
DEĞERLİ BİR
HEDİYEDİR.**

**SAĞLICAKLA KALIN GÜZEL
OKULUM VE GÜZEL ÜLKEMİN
HER FERDİ**