

Psikolojik Sağlamlık

KENDİNİZE GÜVENİN, güçlü

yanlarınızı bulmaya çalışın

ve bunları her fırsatta

kullanarak geliştirin. Zayıf

yönleriniz elbette

var. Bunları öğrenin ve

düzeltmeye çalışın.

Çevrenizle iyi ilişkiler kurun.

Aileniz ve arkadaşlarınızla

ilişkileriniz iyi olsun.

Tanıyın tanımayın ama "Bir

selam verin"

Unutmayın bütün dostluklar

bir selamla başlar



ZORLUKLARA KARŞI EYLEM PLANI BELİRLEYİN

- Zorlukları aşamaz gibi görmeyin.
- Enerjinizi düşürmeyin
- Zorluklar her zaman olur bunu unutmayın.
- Sorumluluk alın
- Pes etmeyin

-Yeni yollar deneyin

Gerektiğinde profesyonel yardım alın!

REHBERLİK SERVİSİ



Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin.

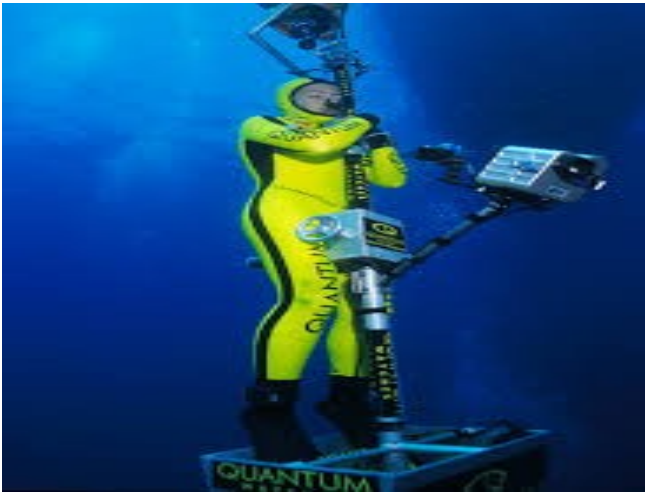
Olumlu değişiklikleri fırsat bilin ,olumsuz değişikliklerde duruma uyum sağlamaya çalışın ve bunları da fırsata çevirmeye bakın. Hedef belirleyin ve hedef doğrultusunda ilerleyin.



Zorlukla karşılaşınca durup düşünün
Sorunun üzerine çalışın yeni yöntemler geliştirin
Bedeninize iyi bakın,sağlığınıza dikkat edin
Mutlaka spor yapın
Uykunuzdan taviz vermeyin.

"Bazen başarılı olurum, bazen başarısız olurum; ama her gün temiz bir sayfa ve yeni bir fırsattır."

Gretchen Rubin



Yasemin Dalkılıç

Dünya sualtı dalış rekortmeni

-6 Dakika nefesimi tutabiliyorum

-Ciğerlerim sizden farklı değil

-Ben sizlere göre daha iyi nefes kullanıyorum

-Akciğerleri doldurma ile ilgili teknikler kullanıyorum

-Her gün nefes çalışmaları yapıyorum

Normal bir insan ciğerlerinin %30'unu kullanırken, ben %100 oranında kullanıyorum.

Dayanıklılık artar...

Psikolojik sağlamlık, oldukça zor koşullara rağmen, kişinin bu olumsuz koşulların üstesinden başarıyla gelebilme ve uyum sağlayabilme yeteneğidir.

"Kendi içimizde kendimizi yükseltme gücüne sahibiz. Bu güç bizim farkındalığımızdır."

Swami Shankaranand



**GÜLVEREN ANADOLU
LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ**

2020-2021 EĞİTİM -ÖĞRETİM YILI