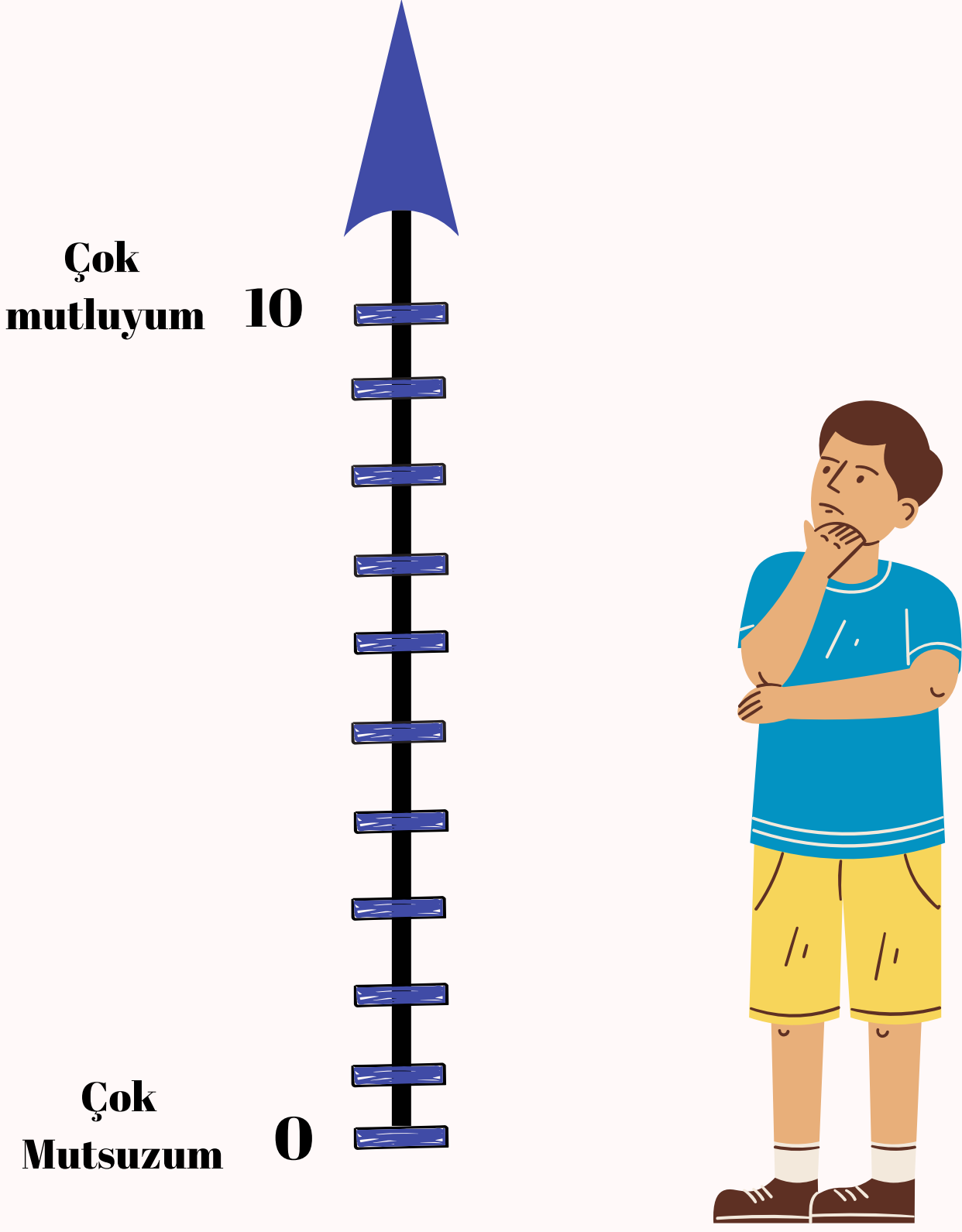


Bugün Kendini Nasıl Hissediyorsun?

0 ile 10 puan arasında kendimize puan verelim (0 ve 10 dahil).



Kendine Verdiğin Puandan 1 Puan Daha İleri Gitmek İçin Neler Yapabilirsin?

- Şiir yazmak
- Bisiklete binmek
- Müzik dinlemek, şarkı söylemek
- Yürüyüş yapmak
- Yakın hissettiğin biriyle konuşmak
- Güçlü olduğunu düşündüğün 5 özelliğini yazmak
- Komik bir video izlemek, film izlemek
- Sevdiğin bir şey yapmak
- Başkalarına yardım etmek
- Kitap okumak
- Odayı toplamak
- Derin bir nefes almak
- Ödev yapmak
- Egzersiz yapmak



Kendini Daha İyi Hissetmek İçin Başka Neler Yapabilirsin?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Dans etmek,
- Zamanı planlayıp yapacaklarım için adım atmak
- Güzel bir anı hatırlamak
- Müzik aleti çalmak
- Hayvan beslemek, sevmek
- Oyun oynamak
- Bahçe işleri yapmak
- Resim yapmak
- Güvende olduğunu düşündüğün bir yeri hayal etmek

