

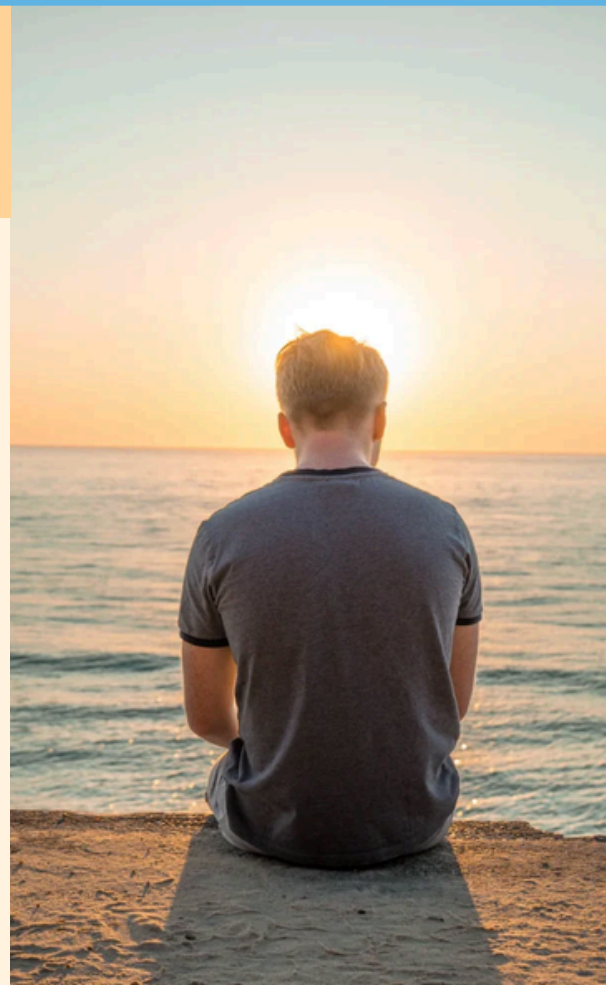
EĞİTİM MANUEL

Gençler için



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.



DİZİN

01

giriş

03

Fiziksel Dinlenme

10

Zihinsel Dinlenme

18

Duyusal Dinlenme

26

Yaratıcı Dinlenme

35

Duygusal Dinlenme

45

Sosyal Dinlenme

54

Ruhsal Dinlenme

63

Özet

GİRİŞ

Merhaba! Kendinizi bunalmış, stresli veya sadece bitkin mi hissediyorsunuz? Yalnız değilsiniz ve size yardımcı olmak için tam da ihtiyacımız olan şey bizde. Projemiz, sağlıklı ve doyurucu bir yaşam tarzı için olmazsa olmaz olan yedi farklı dinlenme türünü tanıtarak sizin gibi gençlerin hayatını daha iyi hale getirmekle ilgilidir.

Gerçek dinlenmenin kendinizi en iyi şekilde hissetmeniz için anahtar olduğunu biliyoruz ve bu nedenle herkesin ihtiyaç duyduğu yedi tür dinlenmeyi belirledik:



Fiziksel Dinlenme
Zihinsel Dinlenme
Duygusal Dinlenme
Ruhsal Dinlenme
Sosyal Dinlenme
Duyusal Dinlenme
Yaratıcı Dinlenme

Bunları öğrenip hayatınızda neyin eksik olduğunu anladığınızda, yaptığınız her şeyde büyük bir ilerleme göreceksiniz.

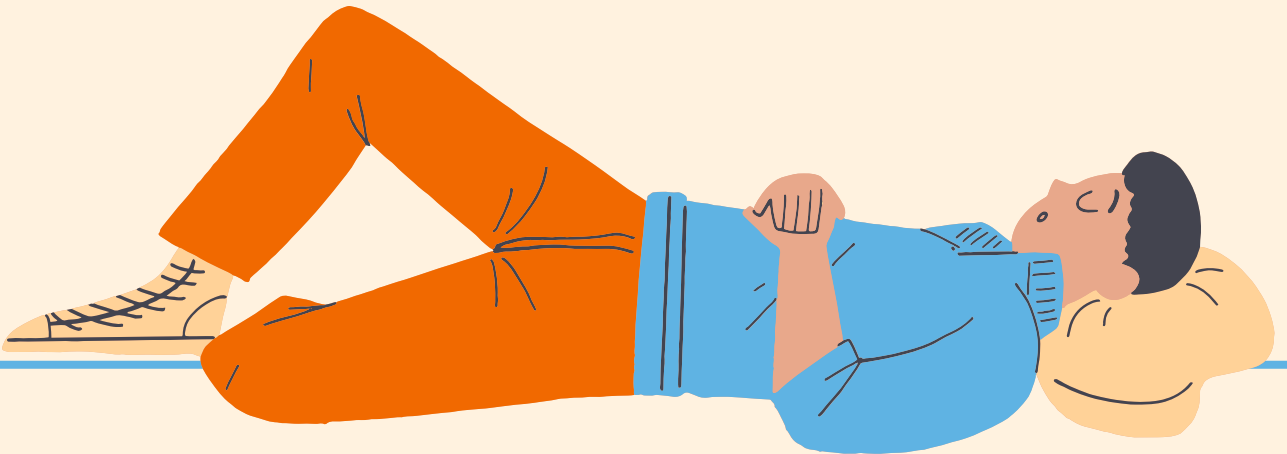
GİRİŞ

Bu bilgi, kendinizi daha dengeli ve enerjik hissetmenize yardımcı olacağı gibi, aynı zamanda daha iş bulma olasılığınızı da artıracaktır.

Daha iyi odaklanabildiğinizi, motivasyonunuzu koruyabildiğinizi ve hak ettiğiniz dinlenmeye saygı duyduğunuzu hayal edin; tüm bunları yaparken de hedeflerinize ulaşın!

Kılavuzumuz size rehberlik etmek için burada, her bölüm yedi dinlenme türünden birine ayrılmış. Bu temel dinlenme türlerini günlük rutininize dahil etmenize yardımcı olacak ipuçları ve püf noktalarıyla dolu.

Daha dinlenmiş, daha muhteşem bir sana doğru yolculuğumuza başlayalım!



1

FİZİKSEL DİNLENME

Vücudumu anlamak ve bir
maça nasıl
hazırlanacağımı ve bir
maçtan sonra nasıl
toparlanacağımı
öğrenmek zaman aldı



Lionel Messi

FİZİKSEL

1

FİZİKSEL DİNLENME NEDİR?

Bu tür dinlenmenin amacı vücudunuza bir mola vermektir.

Sadece aldığınız uyku miktarıyla ilgili değil, bu çok önemli olsa da. Vücudunuzun pilini nasıl şarj ettiğinizle ilgilidir. Bu, esneme, hareket etme veya sadece kanepede dinlenme gibi herhangi bir şey olabilir.



FİZİKSEL

FİZİKSEL DİNLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

- Sürekli Yorgun Hissetmek: İyi bir gece uykusu çekmenize rağmen kendinizi sürekli yorgun hissediyor ve sabahları yataktan çıkmakta zorlanırdınız.

Vücut Ağrıları ve Sızıları: Vücudunuz gün boyunca ağrılı ve uyuşuk hisseder ve sanki kendinizi oradan oraya sürüklediğinizi hissedersiniz.

Aktivitelere İlgi Kaybı:

- Normalde keyif aldığınız aktivitelere katılamayacak kadar yorgun hissediyorsunuz.



FİZİKSEL

FİZİKSEL DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

- Gelişmiş Enerji Seviyeleri: Fiziksel dinlenme vücudunuzu yeniden şarj etmenize yardımcı olur, böylece sürekli yorgun hissetmezsiniz. Telefonunuzu şarj etmek gibi vücudunuzun da bir desteğe ihtiyacı vardır.



Fiziksel Sağlığı İyileştirir: Yeterli dinlenme olmadan kaslarınız ve vücudunuz aşırı çalışabilir. Uygun dinlenme, spor veya diğer fiziksel aktivitelerle ilgileniyorsanız gerçekten yardımcı olan yaralanma riskini azaltır. Bağışıklık sisteminiz için de iyidir, böylece kolayca hastalanmazsınız.

Daha İyi Uyku: Vücudunuz yeterince dinlendiğinde daha iyi uyursunuz ve kendinizi dinlenmiş hissederek uyanırsınız.



FİZİKSEL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Uyku Hijyeni: Tıpkı iyi bir fiziksel hijyene sahip olduğumuz gibi iyi bir uyku hijyenine de ihtiyacımız var. Bu, bir uyku programına bağlı kalmak, yani her gün aynı saatte yatağa girmek ve aynı saatte uyanmak anlamına gelir. Ekranları uyku saatinden en az 30 dakika önce kaldırın. Yatmadan önce gevşemeye zaman ayırın

Sessiz bir alan yaratmak:

- Rahatlayabileceğiniz ve müzik dinlemek, kitap okumak veya yaratıcı bir şeyler yapmak gibi sakinleştirici bir aktivite veya egzersizin tadını çıkarabileceğiniz alan.

Hafif Fiziksel Aktivite: Uzun bir okul veya spor gününün ardından kaslarınızı gevşetecek ve gerginliği azaltacak hafif egzersizler yapın.



FİZİKSEL

BAŞKA YAPABİLECEĞİM BİR ŞEY VAR MI?

·Yoga ve esneme: Bunlar fiziksel dinlenme için mükemmel aktivitelerdir çünkü kasları gevşetmeye, esnekliği artırmaya ve zihni sakinleştirmeye yardımcı olurlar. Yoga videoları veya uygulamaları gerçekten yardımcı olabilir.

·Nefes egzersizleri ve meditasyon: Bunlar kalp atış hızınızı yavaşlatarak ve vücudunuzu sakinleştirerek vücudunuzun fiziksel olarak rahatlamasına yardımcı olur. Özellikle gençler için tasarlanmış rehberli seansları olan Headspace veya Calm gibi uygulamaları kullanın.

·Kitap okumak veya dinlemek: İlgi çekici kitaplar, zihninizi meşgul ederken fiziksel olarak dinlenmenin harika bir yoludur.

·Yaratıcı aktiviteler yapmak:
Çizim, boyama veya el işi gibi aktivitelerde bulunmak, zihninizi aktif tutarken vücudunuzun fiziksel olarak dinlenmesine yardımcı olur.



FİZİKSEL

“

Dinlenme ve iyileşme, işin kendisi kadar önemlidir. Vücudunuzu dinlemeli ve ne zaman geri adım atacağınızı bilmelisiniz.

Serena Williams

2

ZİHİNSEL DİNLENME

Sadece dışarı çıkıp
dünyanın bizden
yapmamızı istediğı şeyi
yapmaktan ziyade,
zihnimizi ve bedenimizi
korumamız gerekiyor



Simone Biles

ZIHINSEL

2

ZIHINSEL DINLENME NEDİR?

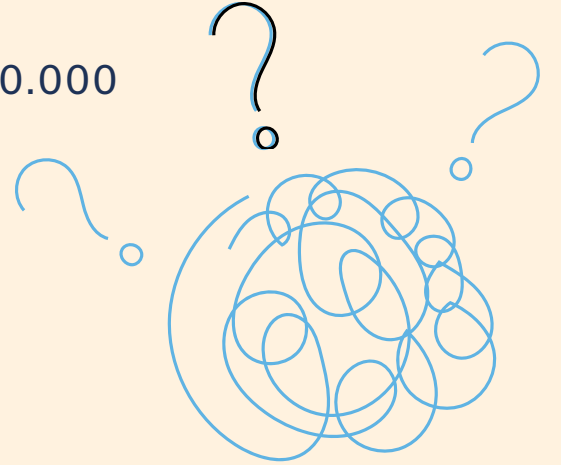
Beyninizin sanki bir maraton koşmuş gibi hissettiği oluyor mu?

Eğer öyleyse, zihinsel bir dinlenmeye ihtiyacınız olabilir.

Uzmanlar bize günde yaklaşık olarak 70.000 düşüncemizin olduğunu söylüyor.

Bu çok fazla düşünme.

Beynimiz yorulmasına şaşmamalı!!



Bütün bu düşüncelerden bir süre uzaklaşmak kafanızı boşaltmanıza yardımcı olabilir.

ZIHINSEL

ZIHINSEL DİNLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

Konsantre Olma Zorluğu: Bazen okul ödevlerinize veya diğer işlerinize odaklanmakta zorluk çekebilirsiniz, beyninizin "bulanık" olduğunu hissedebilirsiniz.

Aşırı düşünme: Zihninizin sürekli yarıştığını veya rahatlamaya çalışsanız bile düşünmeyi bırakamadığınızı fark edebilirsiniz.

Artan Sinirlilik:

Son zamanlarda küçük şeyler yüzünden öfke veya hayal kırıklığı hissetmeye başladınız mı? Bu, zihinsel olarak bitkin olduğunuz anlamına gelebilir.



ZIHINSEL

ZIHINSEL DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

Odaklanmanıza Yardımcı Olur: Beyin molası vermek odaklanmanıza yardımcı olur ve bunalmış hissetmeden okul ödevlerinizi veya diğer görevlerinizi halletmenizi kolaylaştırır.

Stresi ve Kaygıyı Azaltır: Kısa zihinsel molalar vermek rahatlamanıza ve daha az stresli hissetmenize yardımcı olur, böylece zihniniz daha sakin ve berrak hale gelir.

Karar Vermeye Yardımcı Olur: Beyniniz dinlendiğinde, iyi seçimler yapmak ve konuları düşünmek daha kolaydır.

Hafızayı Güçlendirir: Zihinsel dinlenme, beyninizin bilgileri daha iyi hatırlamasına yardımcı olur. Bu, özellikle sınavlara çalışırken veya önemli ayrıntıları hatırlarken çok faydalıdır.

Genel Ruh Halini İyileştirir: Beyin molaları vermek duygularınızı sıfırlamanıza yardımcı olur, daha parlak bir ruh haline sahip olmanıza ve genel olarak daha olumlu hissetmenize yardımcı olur.

ZIHINSEL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- **Kısa Molalar Verin:** Çalışmaktan veya ekranlardan sadece 5-10 dakika uzaklaşmak beyninize çok ihtiyaç duyduğu dinlenmeyi sağlayabilir. Bir şeyler atıştırın ve birkaç dakika dolaşın, mümkünse dışarı çıkıp biraz temiz hava alın. Zihninizi gerçekten tazelemeye yardımcı olabilir.
- **Hayal Kurun veya Zihninizin Gezinmesine İzin Verin:** Hayal kurmak, beyninizin serbestçe akmasına izin vererek dinlenmesine yardımcı olur. Bir pencereden dışarı bakın, doğayı veya gökyüzündeki bulutları fark edin ve belirli düşüncelere odaklanmadan rahatlayın.

Sadece Nefes Alın: Sadece birkaç dakika sessizce oturun ve nefesinize odaklanın. Derin bir nefes almak zihninizi sıfırlamanıza gerçekten yardımcı olabilir.



ZIHINSEL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Yazın: Düşünceler veya yapılacak şeylerle bunalmışsanız, bunları yazmak zihinsel alanı boşaltmanıza yardımcı olabilir. Bir kağıt parçası veya telefonunuzda bir not sayfası alın ve sizi rahatsız eden her şeyi not alın, ister duygularınız, ister yapılacaklar listesi veya rastgele düşünceler olsun. Bu, zihninizi temizlemenize yardımcı olur.



Dijital Bir Mola Verin: Ekranlar, bildirimler ve sürekli sosyal medya güncellemeleri beyninizi gerçekten aşırı yükleyebilir. Telefonunuzu veya bilgisayarınızı kapatın veya kısa bir süreliğine bile olsa erişemeyeceğiniz bir yere koyun ve okumak veya müzik dinlemek gibi dijital olmayan bir şey yapın.



ZIHINSEL

BAŞKA YAPABİLECEĞİM BİR ŞEY VAR MI?



Müzik veya Podcast Dinleyin: En sevdiğiniz şarkılardan veya eğlenceli podcast'lerden oluşan bir çalma listesi oluşturun. Müzik veya ilgi çekici podcast'ler dinlemek beyninizin düşünme ve stresten bir mola vermesini sağlar.

Kendinizi İyi Hissettirecek Bir Dizi veya Film İzleyin: Kendinizi iyi hissettirecek bir film izlemek, keyifli ve rahatlatıcı bir şeye odaklanarak zihinsel olarak rahatlamanıza yardımcı olabilir.



Evcil Hayvanınızla Zaman Geçirin: Köpeğinizle yürüyüşe çıkmak, kedinizle ilgilenmek veya sadece akvaryumdaki balığınızı izlemek gibi evcil hayvanlarınızla zaman geçirmek, eğlenceli ve sakinleştirici bir şeye odaklanırken stresinizi azaltmanıza yardımcı olur.

Bisiklete binin, kaykay yapın veya trambolinde zıplayın: Bisiklete binmek, trambolinde zıplamak veya kaykay gibi fiziksel hareketler, beyninize hareket odaklı bir mola verdirir ve eğlenmenizi sağlar.



ZIHINSEL



Zihninizi yönetmeyi ve yönlendirmeyi öğrendiğinizde, hayatınızı yönetebilir ve yönlendirebilirsiniz

Jay Shetty

3

DUYUSAL DINLENME

Bazen huzurunuzu bulmak için gürültüden ve kaostan uzaklaşmanız gerekir. Bir mola verip duyularınızı yeniden şarj etmeniz sorun değil



Emma Watson

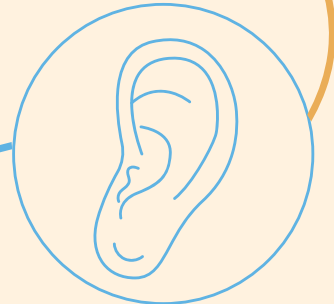
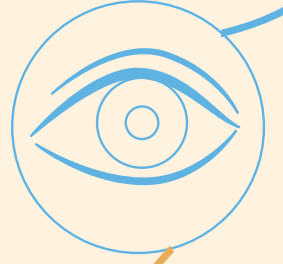
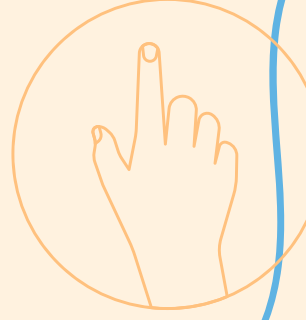
DUYUSAL DINLENME NEDİR?

Duyularınızın sürekli açık olduğunu ve çevrenizdeki her şeyi algıladığını biliyor muydunuz? Ekran süresi, yüksek sesli müzik, bildirimler, parlak ışıklar, konuşmalar, farklı dokular ve hatta güçlü kokular?

Tüm bu duyuşal girdiler, özellikle bunlara uzun süre maruz kaldığınızda, bunaltıcı gelmeye başlayabilir.

Bazı gençlerde bu sürekli duyuşal aşırı yüklenme strese ve sinirliliğe yol açabilir.
Bu yüzden duyuşal dinlenme çok önemlidir.

Ekranlardan, gürültülü ortamlardan, kalabalık ortamlardan uzak durmak beyninizin yeniden şarj olmasını sağlar.



DUYUSAL

DUYUSAL DINLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

Gürültüden Kolayca Rahatsız Olma: İster yüksek sesli müzik, ister okulda sürekli sohbet, ister televizyonlardan ve cihazlardan gelen arka plan gürültüsü olsun, rahatsız ve gergin hissetmeye başlayabilirsiniz. Normal sesler bile bunaltıcı gelmeye başlayabilir. Küçük seslere sinirlendiğinizi veya odaklanmak veya rahatlamak için sessizliğe ihtiyaç duyduğunuzu fark edebilirsiniz.

Parlak Işıklar Sizi Rahatsız Etmeye Başlıyor: Ekranlardan gelen sürekli bildirimler, mesajlar ve parlak ışıklar sizi bitkin ve sinirli hissettirebilir. Uzun süre ekran başında kaldıktan sonra gözlerinizin ağrıdığını, başınızın ağrıdığını veya sadece zihinsel olarak bitkin olduğunuzu fark edebilirsiniz.

Fiziksel Temasla Rahatsız Olmak: Bazen kalabalık yerlerde veya çok sayıda insanın etrafında olduktan sonra, fiziksel temas (başkalarına çarpmak veya çok yakın duran insanlar gibi) bunaltıcı ve rahatsız edici hale gelebilir. İnsanların kişisel alanınızda olmasından veya hatta bazı kumaşlar veya dokular gibi şeylerin cildinize değmesinden rahatsız olursunuz.

DUYUSAL

DUYUSAL DINLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

Daha Az Bunalmış Hissedin: Tüm gürültüden, parlak ekranlardan ve sürekli bildirimlerden bir mola vermek daha az stresli hissetmenize yardımcı olur. Beyninizin rahatlamasına fırsat vererek sakin ve kontrol sahibi hissetmenizi kolaylaştırır.

Ruh Halinizi İyileştirin: Sürekli olarak yüksek sesler veya parlak ışıklarla çevrili olmadığınızda, küçük şeyler yüzünden kolayca sinirlenmez veya hayal kırıklığına uğramazsınız.



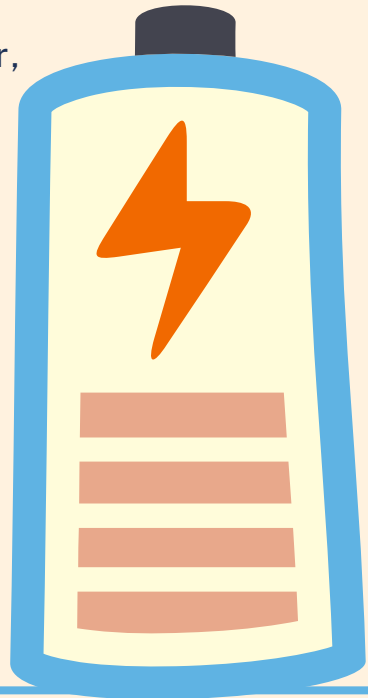
DUYUSAL

DUYUSAL DINLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

Daha İyi Odaklanın ve İşleri Halledin: Duyusal dikkat dağıtıcı unsurları (örneğin çok fazla ekran süresi) azaltmak, yaptığınız işe odaklanmanızı kolaylaştırır ve beyniniz aşırı yüklenmediğinde işleri daha hızlı ve daha iyi halledersiniz.

Daha Az Kaygı: Duyularınız sürekli olarak aşırı yüklenmediğinde, kaygılı veya gergin hissetme olasılığınız daha düşüktür. Duyusal dinlenme sinir sisteminizi sakinleştirmeye yardımcı olur ve kendinizi daha rahat hissetmenizi sağlar.

Daha Fazla Enerji: Duyularınıza enerji verin
Mola vermek enerji seviyenizi artırmanıza yardımcı olabilir, kendinizi daha az yorgun hissetmenizi ve güne daha iyi hazırlanmanızı sağlar.



DUYUSAL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?



Ekranlardan uzak durmak: Özellikle yatmadan önce dijital molalar vermek, zihninizin rahatlamasına ve uykuya hazırlanmasına yardımcı olur. Bu, daha kaliteli bir uyku ve sabah daha dinlenmiş hissetmek anlamına gelir.

Parlak Işıkları Sınırlayın: Akşamları loş ışık kullanmayı deneyin veya dışarıda doğal ışıkta vakit geçirin. Bu, gözlerinizin sert ışıklardan bir süre uzak kalmasına yardımcı olur.

- **Sessiz Bir Alan Yaratın:** Odanızda veya evinizin herhangi bir yerinde, çok fazla gürültü veya dikkat dağıtıcı unsur olmadan rahatlayabileceğiniz sakin, sessiz bir yer bulun veya yaratın.
- **Gürültü Önleyici Kulaklıklar Kullanın:** Eğer Gürültülü bir ortamdaysanız, dikkat dağıtan şeyleri engellemek için gürültü önleyici kulaklıklar takın veya sakinleştirici müzik dinlemek için kulak içi kulaklıklar takın.



DUYUSAL

BAŞKA YAPABİLECEĞİM BİR ŞEY VAR MI?

Sakinleştirici Aktiviteler: Kitap okumak veya sakınleştirici müzik dinlemek gibi aktiviteler duyusal aşırı yüklenmeyi azaltmaya yardımcı olabilir.

Doğada Zaman Geçirin: Bahçenizde olmak veya sadece arka bahçenizde vakit geçirmek duyularınız üzerinde sakınleştirici bir etki yaratabilir ve kendinizi daha rahat hissetmenize yardımcı olabilir.



Gözlerinizi kapatın ve nefes alın:
Sadece birkaç dakika gözlerinizi kapatıp derin nefesler almanız bile duyularınızın hızlı bir şekilde sıfırlanmasını sağlayabilir.

DUYUSAL

“

Asperger sendromum var ve bu bazen normalden biraz farklı olduğum anlamına geliyor. Ve - doğru koşullar sağlandığında - farklı olmak bir süper güçtür

Greta Thunberg

4

YARATICI DINLENME

Dinlenme yaratıcılık için olmazsa olmazdır. Hayal gücünüzü ateşleyen kıvılcımı bulduğunuz anlar, o sessiz anlardır.



Billie Eilish

YARATICI DINLENME NEDİR?

Beyniniz sakin ve rahat olduğunda en yaratıcı halindedir. İster çizim yapın, ister müzik yapın, ister yazın veya başka bir havalı şey yapın, kendinize biraz yaratıcı dinlenme vermek hayal gücünüzü harekete geçirebilir.

Her zamanki rutininizden bir mola verip zihninizi özgür bıraktığınızda, bu yaratıcılığınızın yenilenme düğmesine basmak gibi olur.

Yaratıcı dinlenme hiçbir şey yapmamakla ilgili değildir; beyninize harika yeni fikirlere açık olması için ihtiyaç duyduğu alanı vermekle ilgilidir!



YARATICI

YARATICI DINLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

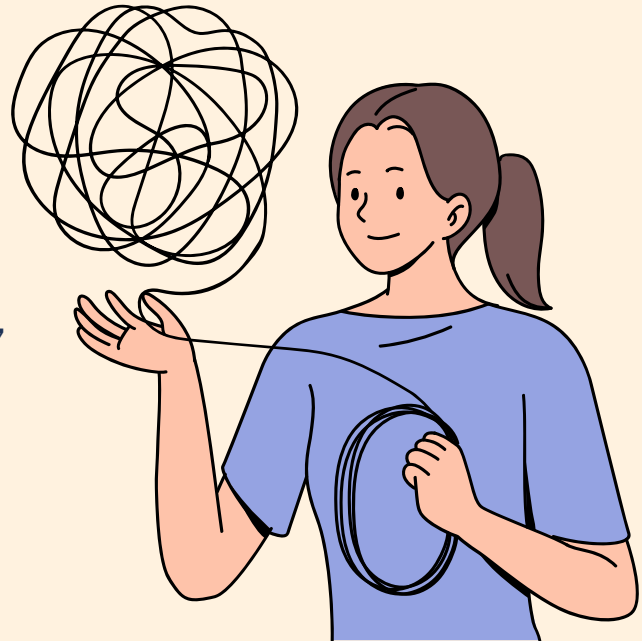
- Çok Fazla Düşünmenin Neden Olduğu Yorgunluk: Bazen, yaratıcı bir şey üzerinde çalışırken, enerjinizi tüketecek kadar fazla düşünebilirsiniz. Bu zihinsel yorgunluk, biraz dinlenmeye ihtiyacınız olduğunun bir işaretidir.
- Yaratıcı Çalışmalarınızda Hayal Kırıklığı: Yaratıcı projeler üzerinde çalışırken kolayca hayal kırıklığına uğruyor veya sinirleniyorsanız, bu zihinsel olarak tükendiğinizin ve yaratıcı bir dinlenmeye ihtiyacınız olduğunun bir işareti olabilir.
- Genellikle Keyif Aldığınız Aktivitelerde Sıkılma: Genellikle yapmayı sevdiğiniz şeylerin (çizim, yazma veya müzik çalma gibi) sıkıcı veya ilgisiz gelmeye başladığını fark edebilirsiniz. Bu, beyninizin yorgun olduğu ve sıfırlanması gerektiği anlamına gelebilir.
- Motivasyon Eksikliği: Bir zamanlar heyecan duyduğunuz projeleri başlatmak veya bitirmek için motivasyonsuz hissedebilirsiniz. Bir angarya gibi geliyorsa, yeniden şarj olma zamanı gelmiştir.

YARATICI

YARATICI DINLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

- Daha Az Stres ve Hayal Kırıklığı: Kendinizi sürekli olarak yaratıcı olmaya zorlamak ve ara vermemek strese ve hayal kırıklığına yol açabilir. Yaratıcı dinlenme bu hisleri azaltmaya yardımcı olur, süreci daha keyifli ve daha az baskıcı hale getirir.
- Güveni Artırır: Dinlendiğinizde, yaratıcı çalışmanız hakkında kendinizi daha iyi hissetme olasılığınız daha yüksektir. Ürettiğiniz şeyle gurur duyacaksınız çünkü zihninize gerçekten mutlu olduğunuz bir şey yaratması için alan vermiş olursunuz.
- Daha İyi Sorun Çözme: Ne Zaman Beyniniz dinlendiğinde, sorunlara yaratıcı çözümler üretmeniz daha kolay olur.

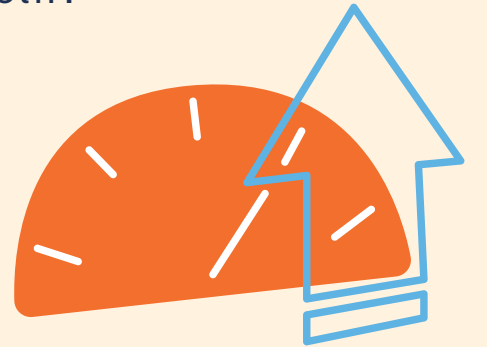
Yaratıcı dinlenme, ister okul projesi, ister sanat, isterse günlük zorluklar olsun, kalıpların dışına çıkmanıza yardımcı olur.



YARATICI

YARATICI DINLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

- **Motivasyonu Artırır:** Yaratıcı dinlenme yardımcı olur Projelerinize geri dönmek için heyecanlı ve motive hissedersiniz. Sıkışmış veya tükenmiş hissetmek yerine, kendinizi yenilenmiş bir enerjiyle işinize veya hobilerinize geri dönmeye istekli bulacaksınız.
- **Gelişmiş Odaklanma:** Zihninizi dinlendirmek için molalar vermek, yaratıcı aktivitelerinize geri döndüğünüzde daha iyi odaklanmanıza yardımcı olabilir. Bu, daha uzun süre konsantre olabileceğiniz ve daha kişisel olarak ilham veren işler üretebileceğiniz anlamına gelir.
- **Diğer Alanlarda Gelişmiş Yaratıcılık:**
Yaratıcı dinlenme sadece sanatsal projelerinizde size yardımcı olmaz, aynı zamanda okul, arkadaşlıklar ve problem çözme gibi hayatınızın diğer alanlarındaki yaratıcılığınızı da artırabilir.
Dinlenmiş bir beyin her alanda daha esnek ve yaratıcı düşünebilir.



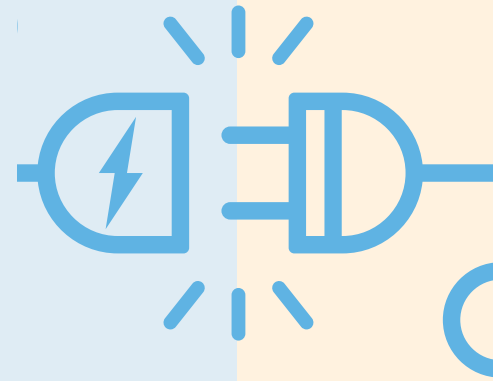
YARATICI

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?



- Yaratıcı Projelere Ara Verin: Yaratıcı bir görev üzerinde durmadan çalışmak tükenmişliğe ve sıkışmış hissetmeye yol açabilir. Ara vermek beyninize dinlenme şansı verir. Geri döndüğünüzde, kendinizi yenilenmiş ve devam etmeye hazır hissedersiniz.

Teknolojiden Uzak Durun: Sürekli ekran süresi, sosyal medya ve bildirimler beyninizi aşırı yükleyebilir ve yaratıcılığınızı engelleyebilir. Gün içinde telefonunuzdan, bilgisayarınızdan ve televizyonunuzdan uzaklaşmak için biraz rahatlama zamanı ayırın ve bu zamanı hayal kurmak, kitap okumak veya rahatlatıcı bir şeyler yapmak için kullanın.



YARATICI

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Yeterince Uyuyun: Uyku, beyninizi dinlendirmenin ve yaratıcı fikirleri işlemesine izin vermenin en iyi yollarından biridir. 8-10 saatlik tutarlı bir uyku programına bağlı kalmaya çalışın. Telefonunuzda veya bilgisayarınızda geç saatlere kadar kalmaktan kaçının, çünkü bu dinlenmenizi bozabilir.

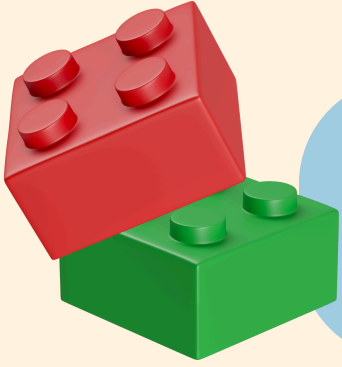


Günlük Tutmayı Deneyin: Düşüncelerinizi veya hislerinizi yazmak ve gününüzü gözden geçirmek, yaratıcılığınızı neyin ateşlediğini ve ne zaman bir molaya ihtiyacınız olduğunu anlamana yardımcı olabilir. Zihninizi temizlemenin ve yaratıcı dinlenmeyi teşvik etmenin harika bir yoludur.



YARATICI

BAŞKA YAPABİLECEĞİM BİR ŞEY VAR MI?



Eğlenceli Aktivitelere Katılın: Basit bir oyun oynayın, Lego ile bir şeyler inşa edin, karalama yapın veya hatta yaratıcı Uygulamaları deneyin. Eğlenceli aktiviteler beyninizin rahatlamasına ve yaratıcılıkla eğlenceli bir şekilde etkileşime girmesine yardımcı olur.

Doğada Zaman Geçirin: Doğa, zihninizi temizlemenin ve çok fazla çaba harcamadan ilham almanın harika bir yoludur. Sakin ortam beyninizin dinlenmesine ve gezinmesine yardımcı olur. Telefonunuzu kullanmaktan veya çok belirli bir şey düşünmekten kaçının - sadece çevrenin tadını çıkarın.



Farkındalık veya Meditasyon Uygulayın: Farkındalık zihni sakinleştirmeye yardımcı olur ve yaratıcılığı zorlamadan düşüncelerinizin doğal olarak akmasını sağlar. Her gün 5-10 dakikanızı farkındalık veya meditasyon yaparak geçirin. Nefesinize odaklanabilir veya düşüncelerinizin yargılamadan akmasına izin verebilirsiniz. Headspace, Calm ve diğer Uygulamalar size rehberlik edebilir.

YARATICI

“

Mola vermek zayıflık belirtisi değildir,
daha güçlü ve daha ilham almış bir
şekilde geri dönmenin bir yoludur

Shawn Mendes

5

DUYGUSAL DINLENME

Bazen duygusal olarak
iyileşmenin en iyi yolu bir
adım geri çekilmek ve
kendinize nefes alacak
alan tanımaktır

Shawn Mendes



DUYGUSAL DINLENME NEDİR?

Hiç omuzlarınızda çok fazla yük taşıdığınızı hissettiniz mi?

Duygusal dinlenme tam da ihtiyacınız olan şey olabilir. Her şey duygularınızla gerçek olmaktır.

Her şeyi içinize atmak ya da iyi olmadığınız halde iyiymiş gibi davranmak yerine, gerçekte nasıl hissettiğinizi ifade etmenize izin vermelisiniz.

Duygularınızı gizlemek veya sürekli güçlü görünmeye çalışmak kendinizi yorgun hissetmenize neden olabilir.

Açılmanız ve gerçekte neler olup bittiğini paylaşmanız, omuzlarındaki büyük bir yükü kaldırabilir ve kendinizi çok daha iyi hissetmenizi sağlayabilir.



DUYGUSAL

DUYGUSAL DİNLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

- Her Zaman “Açık” Hissediyorsunuz:
Hiç iyi olmadığınızda bile iyiymiş gibi davranmanız gerektiğini hissediyor musunuz? Stresli, üzgün veya yorgun olsanız bile her zaman mutlu veya sakinmiş gibi mi davranıyorsunuz? Her zaman "açık" olmak tam da budur. Sanki bütün gün ağır bir yük taşıyormuşsunuz gibi.

Kolayca Sinirleniyor veya Hayal Kırıklığına Uğruyorsunuz:

Daha önce sizi rahatsız etmeyen küçük şeyler aniden sinirlenmenize veya sinirlenmenize neden oluyor veya telefon şarj cihazınızı bulamamak gibi küçük şeyler yüzünden sinirleniyorsunuz. Duygusal olarak dinlenmeniz düşük olduğunda, daha hassas hissedebilirsiniz ve küçük şeyler normalde olduğundan çok daha fazla düğmelerinize basmaya başlar.

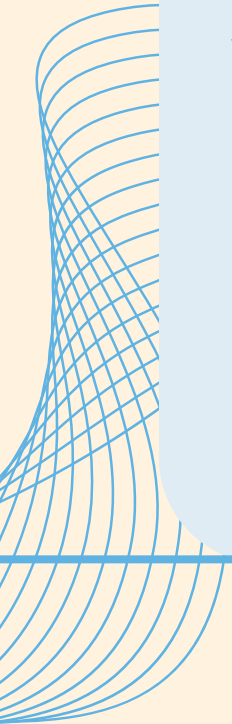
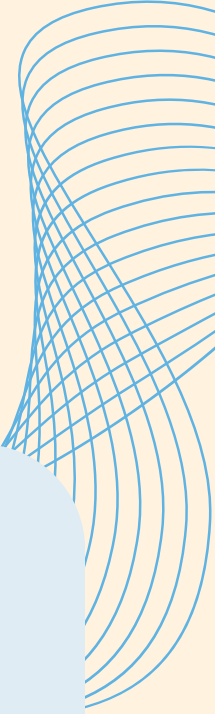
DUYGUSAL

DUYGUSAL DİNLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

- **Bağlantısız Hissediyorsunuz:** Etrafınız insanlarla çevrili olsa bile, sanki hiç kimse sizin neler yaşadığınızı gerçekten anlamıyormuş gibi hissettiğinizi fark ettiniz mi? Ve ne kadar etkileşimde bulunursanız bulunun, kendinizi tam olarak bağlı hissetmiyorsunuz. Bu, duygusal dinlenmeye ihtiyaç duyduğunuzda olabilir.

Duygusal Olarak Tükenmişsiniz: Hiç enerjiniz kalmamış gibi, tamamen tükenmiş hissediyor musunuz? Kendinizi sohbetlere katılmak istemezken veya etrafınızda olup bitenleri umursamayacak kadar yorgun hissedebilirsiniz.

En yakın arkadaşlarınızla veya ailenizle bile olsanız, duygusal olarak verecek hiçbir şeyinizin kalmadığını hissedersiniz.



DUYGUSAL

DUYGUSAL DINLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

- Kendinizi Daha Hafif Hissedeceksiniz: Duygularınızı bastırmayı bırakıp gerçekte neler olup bittiğini paylaşmaya başladığınızda, omuzlarınızdan bir yük kalkmış gibi hissedersiniz. Her şeyi içinizde tutmak yorucu ve stresli olabilir. Duygusal dinlenme, o stresi bırakmanız için size bir şans verir ve hayatın önünüze çıkardığı her şeyle başa çıkmanızı kolaylaştırır.



Daha Anlaşıldığınızı Hissedin: Kendinize açılmanıza izin verdiğinizde, insanlar neler yaşadığınızı daha iyi anlayabilirler ve size daha fazla destek verebilirler. Bu, daha az yalnız hissetmenize ve çevrenizdeki insanlarla daha fazla bağlantı kurmanıza yardımcı olur.

DUYGUSAL

DUYGUSAL DINLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

- Daha İyi Ruh Hali: Duygularınızı ifade etmenize izin vermek ruh halinizi iyileştirmenize yardımcı olabilir. Bu duyguları gerçekten dışarı vurduğunuzda büyük bir rahatlama hissi yaşayabilir ve daha dengeli ve huzurlu hissedersiniz. Her şeyin yolunda olduğunu iddia etmediğinizde, sakin ve daha az stresli hissetmek daha kolaydır.



Daha Fazla Enerji: Duygusal dinlenme enerjinizi geri verir. Nasıl hissettiğiniz konusunda açık olduğunuzda, tüm enerjinizi bu duyguları bastırmaya çalışarak harcamazsınız. Bu, gerçekten keyif aldığınız şeyler için daha fazla enerji açığa çıkarır. Tamamen tükenmiş hissetmeden kendinize ve başkalarına odaklanmaya daha hazır ve tazelenmiş hissedersiniz.

DUYGUSAL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

BeReal.

- Duygularınız Hakkında Gerçekçi Olun: Sizi rahatsız eden bir şey olduğunda bunu kabul etmekten korkmayın. Okuldan kaynaklanan stres, arkadaşlarla yaşanan dram veya sebepsiz yere moralinizin bozuk olması fark etmeksizin, duygularınızı fark etmek duygusal dinlenmenin ilk adımıdır. Herkesi mutlu etmek için nasıl hissettiğinizi gizlemek zorunda değilsiniz. Bazen iyi olmamak sorun değildir.

Sizi Yükselten İnsanlarla Zaman Geçirin:
Sizi anlayan insanlarla çevreleyin kendinizi,
kendiniz olmanızı rahat hissettiren
insanlarla. Duygusal dinlenme, genellikle
her zaman "açık" olmanızı beklemeyen
insanlarla takılmaktan gelir ve ne olursa
olsun seni destekleyen.



DUYGUSAL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Sizi Mutlu Eden Şeyi Yapın: Bazen, duygusal dinlenme, sizi iyi hissettiren basit bir şey yapmaktan gelir. İster müzik dinlemek, ister en sevdiğiniz diziyi izlemek, ister bir keyif aldığınız hobi. Sizi mutlu eden şeyleri yapmak için zaman ayırmak duygularınızı yeniden şarj edebilir.



- Konuşun: Her şeyi içinizde tutmak, dünyayı omuzlarınızda taşıyormuşsunuz gibi hissetmenize neden olabilir. Güvendiğiniz birini bulun – bir arkadaş, aile üyesi veya hatta bir danışman – ve aklınızdan geçenleri konuşun. Duygularınızı başka biriyle paylaşmak yükü hafifletir ve anlaşıldığınızı hissetmenizi sağlar.

DUYGUSAL

BAŞKA YAPABİLECEĞİM BİR ŞEY VAR MI?

Fiziksel Aktivite: Vücudunuzu hareket ettirmek duygusal gerginliğinizi atmanıza yardımcı olabilir. Egzersiz, hatta hafif aktiviteler bile zihninizi temizlemeniz ve duygularınızı işlemeniz için size alan sağlayabilir. Yoga, dans deneyin veya sadece koşuya çıkın.

Günlük Tutma: Düşüncelerinizi ve hislerinizi yazmak, içinizde tuttuğunuz duyguları serbest bırakmanıza ve aklınızdan geçenleri işlemenize yardımcı olabilir. Gününüz, nasıl hissettiğiniz veya sizi rahatsız eden herhangi bir şey hakkında yazabilirsiniz.

Meditasyon veya Derin Nefes Alma: Meditasyon, zihninizi duygusal karmaşadan arındırmanıza ve yavaşlatmanıza yardımcı olur. Duygusal ve zihinsel olarak dinlenmenin harika bir yoludur. Rehberli meditasyon için bir uygulama kullanmak, uygulamanıza daha fazla odaklanmanıza yardımcı olabilir.

Evcil Hayvanlarla Zaman Geçirmek: Evcil hayvanlar duygusal rahatlık ve destek sağlamada harikadır. Evcil hayvanlarla zaman geçirmek Bir evcil hayvan rahatlamanıza, stresi azaltmanıza ve kendinizi daha az yalnız hissetmenize yardımcı olabilir.



DUYGUSAL

“

Duygular dalgalar gibidir, gelmelerini engelleyemezsiniz ama hangilerinde sörf yapacağınızı seçebilirsiniz

Taylor Swift

6

SOSYAL DINLENME

Kendine iyi bak, vücuduna
iyi bak, zihnine iyi bak,
ruhuna iyi bak. Sen sadece
bir tanesin.



Ariana Grande

SOSYAL DINLENME NEDİR?

İnsanlarla vakit geçirdikten sonra, iyi vakit geçirmiş olsanız bile, kendinizi bitkin hissettiğiniz oluyor mu?

Sosyalleşmek yorucu olabilir, özellikle de sürekli enerjinizi emen insanlarla bir aradaysanız.

Sosyal dinlenme, dengeyi bulmakla ilgilidir; sizi yoran değil, enerjinizi yeniden şarj eden şeyler yapmaktır.

Enerjinize iyi bakıp,
kiminle vakit
geçireceğinizi akıllıca
seçerseniz, kendinizi
daha iyi hissedecek ve
hayatınızın kontrolünü
daha fazla elinizde
tutacaksınız.



SOSYAL

SOSYAL DİNLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

- Dışarıda Takıldıktan Sonra Kendinizi Yorgun Hissediyorsanız: Sosyalleşmeye vakit ayırdıktan sonra, büyük bir şey olmasa bile, kendinizi tamamen bitkin hissediyorsanız, sosyal bir dinlenmeye ihtiyacınız olabilir.

Bu, sosyal pilinizin azaldığının bir işaretidir.



İnsanlar "Fazla" Hissediyor: Eğer etrafınızda insanlar varsa (yakın arkadaşlarınız bile olsa) bunaltıcı hissediyorsanız veya normalde sizi rahatsız etmeyecek şeyler sizi kolayca rahatsız ediyorsa, bu kalabalıktan biraz uzaklaşmanız gerektiğinin bir işareti olabilir.

SOSYAL

SOSYAL DİNLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?



Artık Sosyal Şeylerden Keyif Almıyorsunuz: Arkadaşlarınızla yapmayı sevdiğiniz şeyler birdenbire sıkıcı gelmeye başladıysa veya artık sizi heyecanlandırmıyorsa, heyecanınızı yeniden kazanmak için sosyal bir dinlenmeye ihtiyacınız olabilir.

Sahtekarlık Yaptığınızı Hissediyorsunuz: Başkalarının yanındayken sürekli gülümsüyorsanız veya iyiymiş gibi davranıyorsanız, bu yorucudur. Olmak istediğinizden daha sosyalmış gibi davranıyormuş gibi hissediyorsanız, kendinize biraz zaman ayırmanız gerekir.



SOSYAL

SOSYAL DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

- **Daha Az Tükenmiş Hissedin:** Enerjinizi tüketmeyen insanlarla vakit geçirmek daha enerjik hissetmenize yardımcı olabilir. Tükenmiş sosyal durumlardan ara vermek, gününüzü idare etmek için size daha fazla zihinsel ve duygusal yakıt sağlar.
- **Daha Az Stres:** Sosyal ortamlarda sürekli "açık" olduğunuzda, stresli olabilir. Sosyal dinlenme, rahatlamanız için alan sağlayarak bu baskıyı azaltmanıza yardımcı olur. Bu, yeniden şarj olmanıza ve zihinsel refahınıza bakmanıza yardımcı olur.
- **İyileştirilmiş Ruh Hali:** Yorucu insanlardan veya durumlardan uzaklaşmak ruh halinizi iyileştirmeye yardımcı olur. Her zaman cesur bir yüz takınmadığınızda veya yorgun olduğunuzda kendinizi sosyal olmaya zorlamadığınızda daha mutlu hissedeceksiniz.
- **Güvende Artış:** Sizi destekleyen arkadaşlıklar kurarak kendiniz olma konusunda daha özgüvenli hissedeceksiniz. Sosyal dinlenme, sizi olduğunuz gibi takdir eden insanların etrafında olmaya teşvik eder, bu da ilişkilerinizde kendinizi daha güvende hissetmenizi sağlayabilir.

SOSYAL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?



Kendinizi Kontrol Edin: Arada sırada, nasıl hissettiğinizi kontrol etmek için bir an ayırın.

Sosyal olarak bitkin hissettiğinizi fark ederseniz, kendinize geri çekilip mola vermek için zaman tanıyın.

Sosyal Zamanınıza Sınırlar Koyun: Bazen hayır demek sorun değildir! Yorgun hissediyorsanız veya sadece takılmak istemiyorsanız, kendinize zaman ayırdığınız için kötü hissetmeyin. Sınırlar koymak, sosyalleşmeye ne kadar enerji harcadığınızı kontrol etmenizi sağlar. Sosyal bir molaya ihtiyacınız varsa ancak yine de biraz takılmak istiyorsanız, büyük gruplarda olmak yerine yakın bir arkadaşınızla biraz zaman geçirmeyi planlayın. Daha rahatlatıcı ve daha az stresli olabilir.



SOSYAL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Sizi Yeniden Şarj Eden İnsanlarla Zaman Geçirin: Kendinizi iyi hissettiren insanlarla, sadece rahatlayıp kendiniz olabileceğiniz arkadaşlarınızla zaman geçirmeye odaklanın. Bu tür arkadaşlıklar sizi yormaz, aksine daha enerjik hissetmenizi sağlar.



Sosyal Medyayı Sınırlayın: Sosyal medya bazen sürekli güncellemeler, mesajlar ve bağlantıda kalma baskısıyla bunaltıcı olabilir.

Kaydırmaya düzenli aralıklarla ara vermek, kendinize odaklanmanız için size alan sağlayabilir ve "her zaman açık" hissini azaltabilir.

SOSYAL

BAŞKA YAPABİLECEĞİM BİR ŞEY VAR MI?

Düşük Enerjili Aktiviteleri Deneyin: Hala arkadaş istiyorsanız ancak çok fazla enerjiniz yoksa, ailenizle film izlemek veya oyun gecesi düzenlemek gibi çok fazla çaba gerektirmeyen aktiviteleri seçin. Yorgun hissetmeden de bir şeyler yapabilirsiniz.

Sessiz Bir Yerde Rahatlayın: Gürültüden ve sosyal aktivitelerden uzak, sessiz bir yer bulmak, sadece birkaç dakika bile olsa, özellikle kendinizi bunalmış hissediyorsanız, zihinsel olarak şarj olmanıza yardımcı olabilir. Birkaç dakika rahatlayabileceğiniz sessiz bir yer bulun. Bir kitap, biraz müzik getirin veya düşüncelerinizi toplamak için sessizce oturun.



Rahat Bir Gece Geçirin: İyi vakit geçirmek için her zaman dışarıda olmanız gerekmez. Yalnız geçirilen sessiz bir gece, enerjinizi yeniden kazanmak için tam da ihtiyacınız olan şey olabilir. En sevdiğiniz filmi izleyin, kitap okuyun veya bir diziyi arka arkaya izleyin. Başka kimsenin dahil olmadığı bir dinlenmenin tadını çıkarın ve sadece sizi rahatlatan şeye odaklanın.

SOSYAL



Bizim neslimiz dünyayı
dönüştürmekle görevlidir, ancak bu
süreçte kendimize bakmayı
unutmamalıyız. Sosyal dinlenme bir
lüks değil, bir zorunluluktur

Thandiwe Abdullah

7

RUHSAL DINLENME

Nefes al, bırak ve
kendine bu anın
kesinlikle sahip
olduğın tek an
olduğunu hatırlat

Oprah Winfrey



RUHSAL DINLENME NEDİR?

Günlük hayatın sıradanlığından öte, sizin için gerçekten neyin önemli olduğunu, sizi neyin sakinleştirdiğini ve bağlantıda hissettirdiğini hiç merak ettiniz mi?

İşte tam bu noktada ruhsal dinlenme devreye giriyor. Bu sadece dinle ilgili değil; hayatınızda anlam, amaç ve huzur duygusu bulmakla ilgilidir.

Bazen okul, arkadaşlar ve günlük stresle o kadar meşgul oluyoruz ki, bir adım geri çekilip bizim için neyin önemli olduğunu düşünmeyi unutuyoruz.

Ruhsal dinlenme, bu şeyler üzerinde düşünmek ve kendinizi daha sağlam hissetmek için zaman ayırmak anlamına gelir, böylece hayatınızda daha iyi bir amaç ve yön duygusuna sahip olabilirsiniz.



MANEVI

RUHSAL DINLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

- Kendinizden veya Başkalarından Kopuk Hissetmek: Hiç kendinizi biraz kaybolmuş, uyum sağlayamamış veya ait olmamış gibi hissettiğiniz oldu mu? Belki de arkadaşlarınızdan veya hatta kendinizden uzak hissediyorsunuz. Bu his, ruhsal dinlenmeye ihtiyacınız olduğunun bir işareti olabilir; kim olduğunuzla ve sizin için gerçekten önemli olan şeylerle yeniden bağlantı kurma şansı.

Hayat Sıkıcı veya Anlamsız Geliyor: Eğer sizi mutlu eden şeyler artık sıkıcı geliyorsa veya heyecan verici gelmiyorsa, daha büyük bir şeye daha derin bir bağlantıyı kaçırıyor olabilirsiniz. Manevi dinlenme, yeni bir anlam bulmanıza ve heyecanı hayatınıza geri getirmenize yardımcı olabilir.

Stres veya Endişeyle Bunalmış Hissetmek: Eğer hayat o kadar stresli geliyor ve rahatlayamıyorsanız, bu ruhsal bir dinlenmeye ihtiyacınız olduğu anlamına gelebilir. Huzur ve denge bulmak için bir mola vermek daha sakin ve daha topraklanmış hissetmenize yardımcı olabilir ve içinizde iyi hissetmenize yardımcı olan şeyleri size hatırlatabilir.

MANEVI

RUHSAL DINLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

- Kendinizle Daha Uyumlu Hissedin: Manevi dinlenme, gerçekte kim olduğunuzu anlamana yardımcı olur. Düşünmeniz ve yeniden şarj olmanız için alan sağlar, böylece değerlerinize ve sizin için önemli olan şeylere daha bağlı hissedersiniz. Karar almak ve hayatta yol almak çok daha kolay hale gelir.



Daha Az Stres, Daha Fazla Rahatlama: Hayat bunaltıcı geldiğinde, ruhsal dinlenme biraz denge bulmanıza yardımcı olabilir. Bu, kaosun üzerinde bir duraklama düğmesine basmak gibidir ve size bir an verir. Nefes alın, rahatlayın ve stresle daha iyi başa çıkın, böylece her şey her zaman çok yoğun hissettirmez



MANEVI

RUHSAL DINLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABILIR?

Ruh Halinizi İyileştirin: Manevi dinlenme, kendinizi daha pozitif ve enerjik hissetmenizi sağlayabilir. Daha büyük bir şeyle bağlantı kurmak için zaman ayırdığınızda -ister doğa, ister değerleriniz, isterse sadece sessizce düşünmek olsun- kendinizi daha iyi hissedecek ve duygularınızı daha iyi kontrol edebileceksiniz.

Ne İstedığınıize Dair Daha Net Bir Resme Sahip Olun: Kendinizi kaybolmuş veya kafanız karışık mı hissediyorsunuz? Manevi dinlenme, size her şeyi düşünmeniz ve sizin için neyin önemli olduğunu netleştirmeniz için alan sağlar. Her şey karmaşık veya belirsiz görüldüğünde nereye gittiğinizi anlamana yardımcı olur.



MANEVI

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?



Düşünmek İçin Zaman Ayırın: Hayat aşırı yoğun olabilir ve okul, arkadaşlar ve sosyal medyaya kapılmak kolaydır. Her gün sadece oturup hayatınızda olup bitenleri düşünmek için birkaç dakika ayırmak, kendinizi daha sağlam hissetmenize yardımcı olabilir. Gününüz hakkında günlük tutmayı veya "Benim için gerçekten önemli olan şey nedir?" veya "Bugünden ne istiyorum?" gibi soruları yanıtlamayı deneyin. Zihninizi temizlemenin ve kendinizle bağlantı kurmanın harika bir yoludur.

Doğada Zaman Geçirin: Bazen, zihninizi temizlemek ve kendinizle yeniden bağlantı kurmak için ihtiyacınız olan tek şey biraz temiz havadır. Doğada olmak -ister yürüyüşe çıkmak, ister bir ağacın altında oturmak, ister gün batımını izlemek olsun- daha huzurlu hissetmenize ve etrafınızdaki dünyayla uyumlanmanıza yardımcı olabilir.



MANEVI

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

Minnettarlık Egzersizi Yapın: Minnettar olduğunuz şeyleri düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Büyük şeyler olmak zorunda değil; güzel bir yemeği, bir arkadaşınızla yaşadığınız komik bir anı veya zor bir günü atlatmış olmanızı takdir etmek kadar basit olabilir. Minnettarlık, odak noktanızı hayatınızdaki olumlu şeylere kaydırmanıza yardımcı olur.

I am Grateful For



Kendinize Karşı Nazik Olun: Manevi dinlenme aynı zamanda her şey mükemmel olmadığında kendinize bir mola vermek anlamına gelir. Hata yapmak veya her şeyi çözememiş olmak sorun değil. Kendinize nazik davranın ve elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı hatırlatın.

MANEVI

BAŞKA YAPABİLECEĞİM BİR ŞEY VAR MI?

Yaratıcılığınızı Kullanın: Yaratıcı aktiviteler günlük koşuşturmacadan bir mola vermenizi ve ruhsal yanınıza ulaşmanızı sağlayabilir. Resim yapın, çizin, şiir yazın veya müzik çalın — hiçbir baskı olmadan kendinizi yaratın. Bu, iç benliğinizi ifade etmenin ve daha derin duygularla veya düşüncelerle bağlantı kurmanın harika bir yoludur.

İlham Verici Bir Şeye Göz Atın: Ruh halinizi iyileştirmek ve bağlantı kurmak için kitaplar, videolar veya podcast'ler gibi ilham verici içeriklerle etkileşime geçin. Yeni bakış açıları ve heyecan kazanmak için kişisel gelişim, maneviyat veya yaşam deneyimleriyle rezonans oluşturan materyalleri seçin.



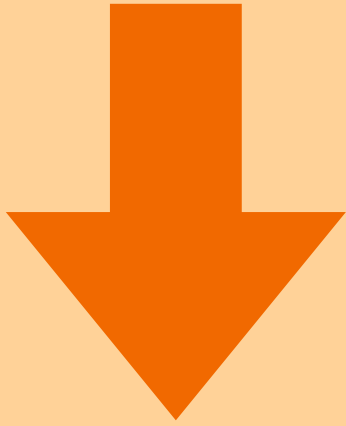
Affetmeyi Uygulayın: Öfke veya kin tutmak sizi yorgun ve stresli hissettirebilir. Affetmek -ister başkası ister kendiniz olsun- kendinizi çok daha iyi hissetmenize ve olumsuz hislerden kurtulmanıza yardımcı olabilir. Sizi rahatsız eden birini veya bir şeyi düşünün ve onu bırakmaya çalışın. Affetmek unutmanız gerektiği anlamına gelmez, ancak daha hafif, daha az stresli ve kendinizle daha barışık hissetmenize yardımcı olabilir.

MANEVI

“

Küresel barışı yaratmanın tek yolunun sadece zihinlerimizi değil, kalplerimizi ve ruhlarımızı da eğitmek olduğuna gerçekten inanıyorum.

Malala Yusufzai



ÖZET

ÖZET

Dr. Saundra Dalton-Smith kitabında hepimizin yenilenmiş ve dengeli hissetmek için ihtiyaç duyduğu 7 farklı dinlenme türünden bahsediyor. Sadece uykudan bahsetmiyoruz; vücudunuzdan zihninize, duygularınız ve ruhunuza kadar vücudunuzun her bir parçasının yeniden şarj olma şansına sahip olması gerekiyor.

Bu kılavuz onun fikirlerini alıp daha anlaşılır hale getirdi, böylece dinlenmenin sadece uzanmak değil, farklı şekillerde kendinize bakmak olduğunu görebiliyorsunuz.

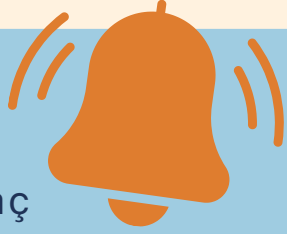
İster duyularınızı dinlendirmek için ekranlardan uzak durmak, ister duygusal desteğe ihtiyacınız olduğunda biriyle konuşmak veya sizin için önemli olan şeyleri düşünerek sessiz bir zaman geçirmek olsun, her dinlenme türü sağlıklı kalmanızda ve kendinizi iyi hissetmenizde büyük rol oynar.



ÖZET

Bu farklı şekillerde nasıl dinleneceğinizi öğrenerek, kendinize yeniden şarj olma ve hayata daha fazla enerji, berrak bir zihin ve olumlu bir tutumla başlama şansını veriyorsunuz. Ve unutmayın, ihtiyacınız olduğunda geri çekilip kendinize zaman ayırmanız tamamen normaldir.

Dinlenmek ekstra bir şey değildir; kendinizi en iyi şekilde hissetmeniz, dengede kalmanız ve hayatın karşınıza çıkaracağı her şeye hazır olmanız için ihtiyaç duyduğunuz bir şeydir.



Artık 7 tür dinlenmeyi öğrendiğinize göre, hangilerine en çok ihtiyacınız olduğunu düşünmeye başlayabilirsiniz. Kendinize bu yollarla iyi bakarak, stresle daha iyi başa çıkacak, kendinize ve başkalarına daha bağlı hissedecek ve daha dengeli, mutlu bir hayat yaşayacaksınız.



Burada sunulan tüm tavsiyeler, gençlerle çalışma konusunda uzmanlaşmış Bilişsel Davranışçı Terapist ve Danışman olan ortak yazar Nettie Bowie'nin rehberliğinde sunulmaktadır.

rest



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.