

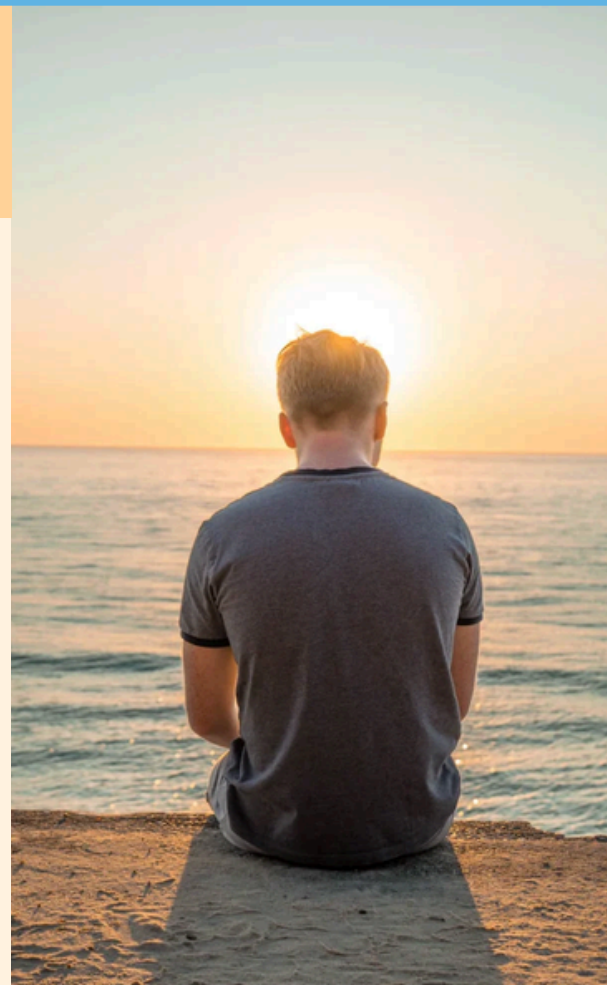
MANUEL EĞİTİM

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.



İÇERİK

01

Giriş

26

Yaratıcı Dinlenme

03

Fiziksel Dinlenme

35

Duygusal Dinlenme

10

Zihinsel Dinlenme

45

Sosyal Dinlenme

18

Duyusal Dinlenme

54

Manevi Dinlenme

63

Özet



GİRİŞ

Selam! Kendini bunalmış, stresli veya düpedüz bitkin mi hissediyorsun? Yalnız değilsin; tam da sana yardımcı olacak bir çözümümüz var. Projemiz, sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam tarzı için şart olan yedi farklı dinlenme türünü tanıtarak, senin gibi gençlerin hayatını iyileştirmeyi amaçlıyor.

Kendini en iyi hissetmenin anahtarının 'gerçek anlamda' dinlenmek olduğunu biliyoruz. İşte bu yüzden, herkesin ihtiyaç duyduğu yedi dinlenme türünü belirledik:



Fiziksel Dinlenme
Zihinsel Dinlenme
Duygusal Dinlenme
Yaratıcı Dinlenme
Duyusal Dinlenme
Sosyal Dinlenme
Manevi Dinlenme

"Bunları öğrenip
hayatında neyin eksik
olduğunu keşfettiğinde,
yaptığın her işte büyük bir
canlanma hissedeceksin



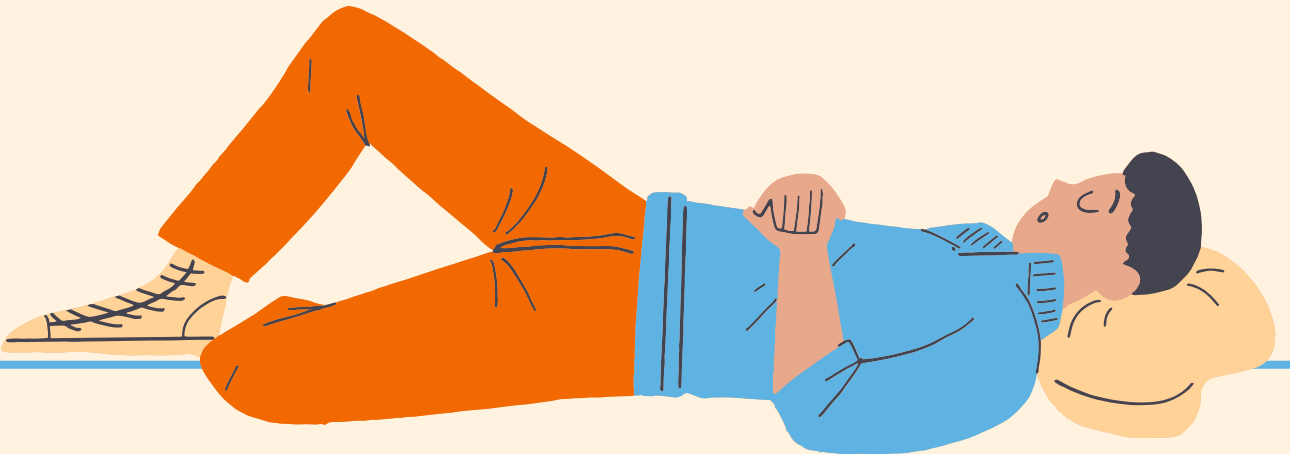
GİRİŞ

"Bu bilgiler sayesinde sadece kendini daha dengeli ve enerjik hissetmekle kalmayacak, aynı zamanda iş hayatında da daha tercih edilen biri olacaksın.

Daha iyi odaklandığını, motivasyonunu koruduğunu ve hak ettiğin dinlenmeye gereken saygıyı gösterdiğini bir hayal et... Üstelik tüm bunları, hedeflerine ulaşırken yapacaksın!"

"Bu kitapçık sana rehberlik etmek için burada; her bir bölümü, yedi dinlenme türünden birine ayırdık. İçerisi, bu hayati dinlenme türlerini günlük rutinine dahil etmene yardımcı olacak ipuçları ve pratik yöntemlerle dolu.

Haydi, daha dinlenmiş ve daha muhteşem bir sana doğru yolculuğumuza başlayalım!



1

FİZİKSEL DİNLENME

Vücudumu tanımak, bir
maça nasıl
hazırlanacağımı ve maç
sonrasında nasıl
toparlanacağımı
öğrenmek zaman aldı.



Lionel Messi

FİZİKSEL

1

FİZİKSEL DİNLENME NEDİR?

Bu tür dinlenmenin amacı vücudunuza bir mola vermektir.

Her ne kadar uyku süper önemli olsa da, olay sadece ne kadar uyuduğundan ibaret değil. Asıl mesele, vücudunun pilini nasıl şarj ettiği. Bu şarj olma yöntemi; esneme hareketleri, egzersiz veya sadece kanepede yayılıp keyif yapmak gibi herhangi bir şey olabilir



FİZİKSEL

FİZİKSEL DİNLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

- **Sürekli Yorgun Hissetmek:** Gece iyi bir uyku çekmiş olsan bile hep yorgun hissediyor ve sabahları yataktan kalkmakta zorlanıyorsun.
- **Vücut Ağrıları ve Sızıları:** Gün boyu vücudun ağrılı ve halsiz; kendini sanki zorla sürüklüyormuş gibi hissediyorsun.
- **Aktivitelere İlgi Kaybı:** Normalde keyif aldığınız aktivitelere katılamayacak kadar yorgun hissedersin.



FİZİKSEL

FİZİKSEL DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

- **Gelişmiş Enerji Seviyeleri:**

Fiziksel dinlenme, vücudunu yeniden şarj etmene yardımcı olur; böylece sürekli yorgun hissetmezsin. Tıpkı telefonunu şarj etmek gibi, vücudunun da o enerji takviyesine ihtiyacı var.



- **Fiziksel Sağlığı İyileştirir:** Yeterince dinlenmezsen, kasların ve vücudun aşırı zorlanabilir. Doğru şekilde dinlenmek sakatlanma riskini azaltır. Özellikle sporla veya fiziksel aktivitelerle ilgileniyorsan, bu gerçekten çok işine yarar. Ayrıca bağışıklık sistemin için de iyidir, böylece öyle kolay kolay hastalanmazsın.

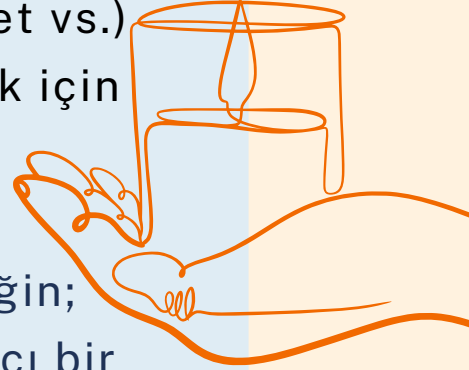
- **Daha İyi Uyku:** Vücudun yeterince dinlendiğinde, daha iyi uyursun ve uyandığında kendini yenilenmiş hissedersin.



FİZİKSEL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- **Uyku Hijyeni:** Tıpkı fiziksel hijyenimiz gibi, iyi bir uyku hijyenine de ihtiyacımız var. Bu, bir uyku düzenine sadık kalmak; yani her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmak demek. Uyumadan en az 30 dakika önce ekranları (telefon, tablet vs.) bir kenara bırak. Yatmadan önce gevşemek için kendine zaman ayır.
- **Sessiz bir alan yaratmak:** Rahatlayabileceğin; müzik dinlemek, kitap okumak veya yaratıcı bir şeyler yapmak gibi sakinleştirici aktivitelerin tadını çıkarabileceğin sana ait bir alanın olsun.
- **Hafif Fiziksel Aktivite:** Okulda veya sporda geçen uzun bir günün ardından, kaslarını gevşetecek ve üzerindeki gerginliği atacak hafif egzersizler yap.



FİZİKSEL

BAŞKA YAPABİLECEĞİM BİR ŞEY VAR MI?

•**Yoga ve Esneme:** Bunlar fiziksel dinlenme için mükemmel aktiviteler; çünkü kasları gevşetmeye, esnekliğini artırmaya ve zihni sakinleştirmeye yardımcı olur. Bu konuda yoga videoları veya uygulamaları gerçekten çok işine yarayabilir.

•**Nefes Egzersizleri ve Meditasyon:** Bunlar, kalp atış hızını yavaşlatıp vücudu sakinleştirerek fiziksel olarak gevşemene yardımcı olur. Özellikle gençler için tasarlanmış rehberli seanslar içeren Headspace veya Calm gibi uygulamaları kullanabilirsin.

•**Kitap Okumak veya Dinlemek:** İlgi çekici kitaplar, zihnini meşgul ederken aynı zamanda fiziksel olarak dinlenmenin harika bir yoludur.

•**Yaratıcı Aktiviteler Yapmak:** Çizim yapmak, resim veya el işleriyle uğraşmak gibi aktiviteler; zihnini aktif tutarken vücudunun 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

ZİHİNSE DİNLENME

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



Simone Biles

ZİHİNSEL

2

ZİHİNSEL DİNLENME NEDİR?

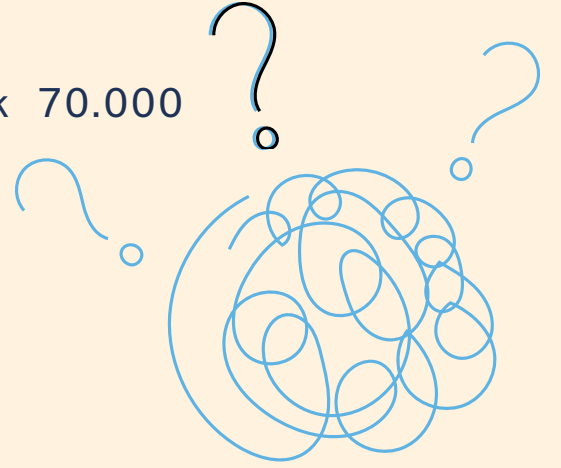
Beyninizin sanki bir maraton koşmuş gibi hissettiği oluyor mu?

Eğer öyleyse, zihinsel bir dinlenmeye ihtiyacınız olabilir.

Uzmanlar bize günde yaklaşık olarak 70.000 düşüncemizin olduğunu söylüyor.

Bu, zihnin hiç durmuyor demek.

Beynimiz yorulmasına şaşmamalı!!



Bütün bu düşüncelerden bir süre uzaklaşmak kafanızı boşaltmanıza yardımcı olabilir.

ZİHİNSEL

ZİHİNSEL 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.



ZİHİNSEL

ZİHİNSEL DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

- **Odaklanmanıza Yardımcı Olur:** "Beynine mola verdirmek odaklanmanı sağlar; böylece bunalmış hissetmeden derslerinin veya diğer işlerinin üstesinden gelmen kolaylaşır
- **Stresi ve Kaygıyı Azaltır:** Kısa zihinsel molalar vermek, rahatlamana ve daha az stresli hissetmene yardımcı olur. Böylece zihnin sakinleşir ve berraklaşır.
- **Karar Vermeye Yardımcı Olur:** Beyniniz dinlendiğinde, iyi seçimler yapmak ve konuları düşünmek daha kolaydır.
- **Hafızayı Güçlendirir:** Zihinsel dinlenme, beyninin bilgileri daha iyi hatırlamasını sağlar. Bu da özellikle sınavlara çalışırken veya önemli detayları aklında tutman gerektiğinde çok işine yarar.
- **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.



ZİHİNSEL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRİM?

- **Kısa Molalar Verin:** Derslerden veya ekran başından sadece 5-10 dakikalığına uzaklaşmak, beynine o çok ihtiyaç duyduğu molayı sağlayabilir. Bir şeyler atıştır, biraz dolaş; hatta mümkünse dışarı çıkıp temiz hava al. Bu, zihnini tazelemeye gerçekten çok iyi gelir.
- **Hayal Kurun veya Zihninizin Gezinmesine İzin Verin:** Hayallere dalmak, düşüncelerini serbest bırakarak beyninin dinlenmesini sağlar. Pencereden dışarı bakıp doğayı ya da gökyüzündeki bulutları izle; zihnini belirli bir şeye odaklamadan sadece gevşe..
- **Sadece Nefes Alın:** Birkaç dakikalığına sessizce otur ve sadece nefesine odaklan. Karnından derin nefesler almak, zihnini sıfırlamana gerçekten yardımcı olabilir.



ZİHİNSEL

YARDIMCI OLMAK İÇİN NE YAPABİLİRM?

Yazıya Dökmenin Gücü: Zihniniz düşüncelerle veya yapılacaklarla dolup taşmışsa, onları yazıya dökmek zihinsel alan yaratmanıza yardımcı olabilir. Bir kağıt parçası veya telefonunuzdaki not sayfasını alın ve sizi rahatsız eden her şeyi duygularınızı, yapılacaklar listenizi veya aklınıza gelen rastgele düşünceleri yazın. 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.



ZİHİNSEL

BAŞKA YAPABİLECEĞİM BİR ŞEY VAR MI?



Müzik veya Podcast Dinleyin: En sevdiğiniz şarkılardan veya eğlenceli podcast'lerden oluşan bir çalma listesi oluşturun. Müzik veya ilginç podcast'ler dinlemek, beyninizin düşünmekten ve stresten bir süreliğine uzaklaşmasına olanak tanır.

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 trampolinde zıplayın: Bisiklete binmek, trampolinde zıplamak veya kaykay gibi fiziksel hareketler, beyninize hareket odaklı bir mola verir ve eğlenmenizi sağlar.



Co-funded by the
European Union



ZİHİNSEL



Zihninizi yönetmeyi ve yönlendirmeyi öğrendiğinizde, hayatınızı yönetebilir ve yönlendirebilirsiniz.

Jay Shetty



3

DUYUSAL DİNLENME

Bazen huzurunuzu bulmak için gürültüden ve kaostan uzaklaşmanız gerekir. Ara vermek ve duyularınızı yeniden şarj etmek tamamen normaldir.



Emma Watson

DUYUSAL

3

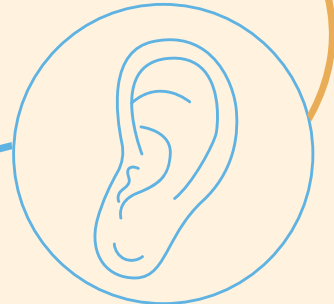
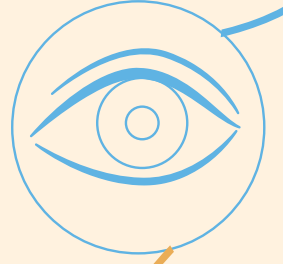
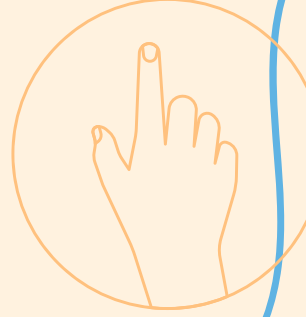
DUYUSAL DİNLENME NEDİR?

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 DİNLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

- **Gürültüden Kolayca Rahatsız Olma:** İster yüksek sesli müzik, ister okulda süregelen konuşmalar, ister televizyonlardan ve cihazlardan gelen arka plan gürültüsü olsun, zamanla kendinizi huzursuz ve gergin hissetmeye başlayabilirsiniz. Normalde rahatsız etmeyen sesler bile bunaltıcı gelmeye başlayabilir. Küçük seslere bile tahammülünüzün azaldığını ya da odaklanmak veya rahatlamak için sessizliğe ihtiyaç duyduğunuzu fark edebilirsiniz.
- **Parlak Işıklar Sizi Rahatsız Etmeye Başlar:** 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 Olma:** Bazen kalabalık ortamlarda bulunduktan veya uzun süre birçok insanın arasında kaldıktan sonra, fiziksel temas (başkalarına çarpma ya da insanların çok yakın durması gibi) bunaltıcı ve rahatsız edici hale gelebilir. İnsanların kişisel alanınıza girmesinden ya da bazı kumaşların ve dokuların cildinize temas etmesinden bile rahatsızlık duyabilirsiniz.

DUYUSAL

DUYUSAL DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

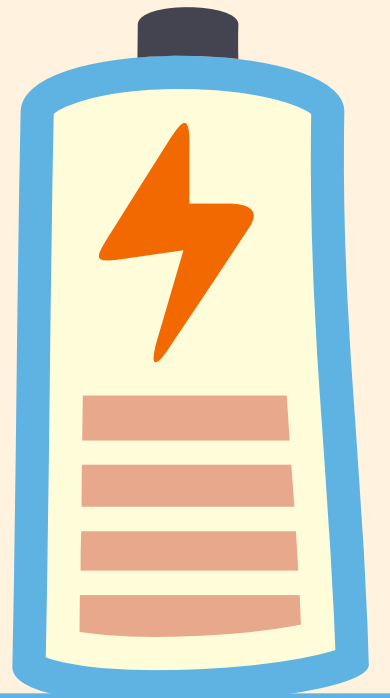
- **Daha Az Bunalmış Hissedin:** Tüm gürültüden, parlak ekranlardan ve sürekli bildirimlerden bir mola vermek daha az stresli hissetmenize yardımcı olur. Beyninizin rahatlamasına fırsat vererek sakin ve kontrol sahibi hissetmenizi kolaylaştırır.
- **Ruh Halinizi İyileştirin:** Sürekli olarak yüksek sesler veya parlak ışıklarla çevrili olmadığınızda, küçük şeyler yüzünden kolayca sinirlenmez veya hayal kırıklığına uğramazsınız.



DUYUSAL

DUYUSAL DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

- **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 mola vermek enerji seviyenizi artırmanıza yardımcı olabilir, kendinizi daha az yorgun hissetmenizi ve güne daha iyi hazırlanmanızı sağlar.

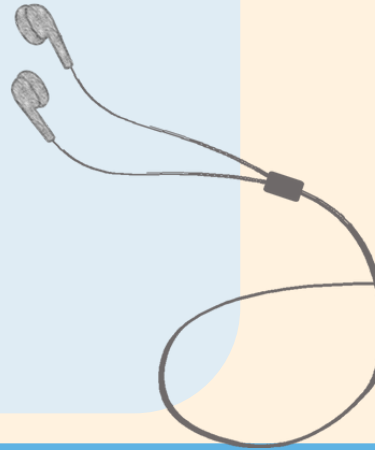


DUYUSAL

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 ışıktaki 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 sakinleştirici müzik dinlemek gibi aktiviteler duyusal aşırı yüklenmeyi azaltmaya yardımcı olabilir.
- Doğada Zaman Geçirin: Bahçenizde olmak veya sadece arka bahçenizde vakit geçirmek duyularınız üzerinde sakinleştirici 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 DİNLENME

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



Billie Eilish

YARATICI

4

YARATICI DİNLENME NEDİR?

Beyniniz sakin ve rahat olduğunda en yaratıcı halindedir. İster çizim yapın, ister müzik yapın, ister yazın veya başka havalı bir 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 DİNLENMEYE İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLARIM?

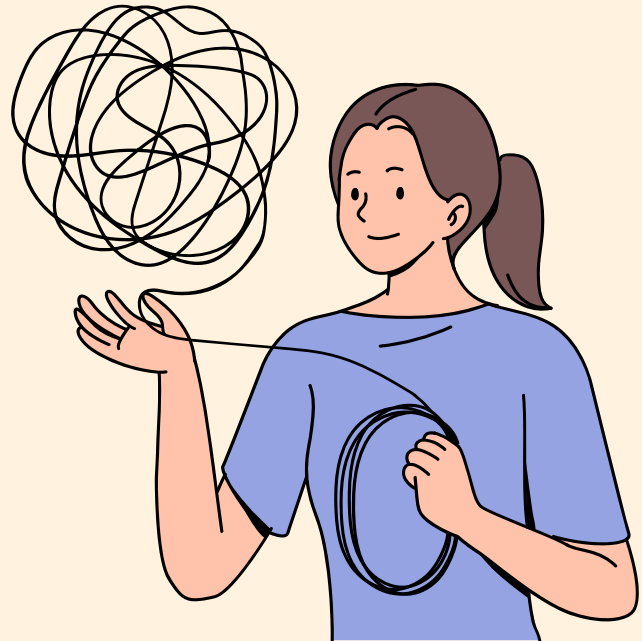
- Çok Fazla Düşünmenin Neden Olduğu Yorgunluk: Bazen, yaratıcı bir şey üzerinde çalışırken, enerjinizi tüketecek kadar fazla düşünebilirsiniz. Bu zihinsel yorgunluk, biraz dinlenmeye ihtiyacınız olduğunun bir işaretidir.
- Yaratıcı Çalışmalarınızda Hayal Kırıklığı: Yaratıcı projeler üzerinde çalışırken 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 DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

- **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:** 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 DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

- Motivasyonu Artırır: Yaratıcı dinlenme, projelerine yeniden heves ve motivasyonla dönmene yardımcı olur. 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.



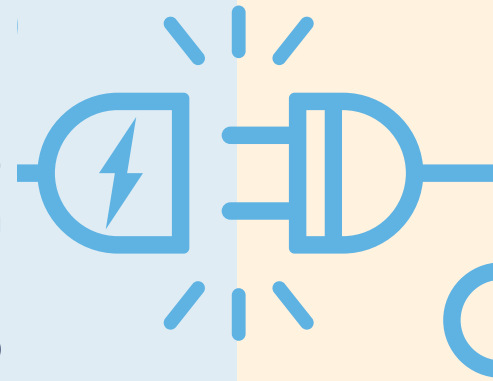
YARATICI

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.

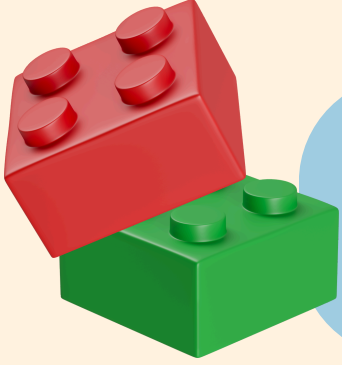


- Günlük Tutmayı Deneyin: Düşüncelerinizi veya hislerinizi yazmak ve gününüzü gözden geçirmek, yaratıcılığınızı neyin ateşlediğini ve ne zaman bir molaya ihtiyacınız olduğunu anlamana yardımcı olabilir. Zihninizi temizlemenin ve yaratıcı dinlenmeyi teşvik etmenin harika bir yoludur.



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 DİNLENME

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

Shawn Mendes



DUYGUSAL

5

DUYGUSAL DİNLENME 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 olmadığınızı 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:

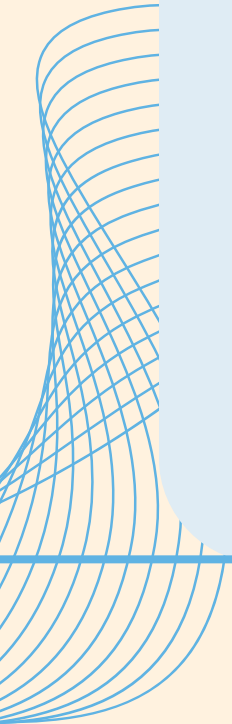
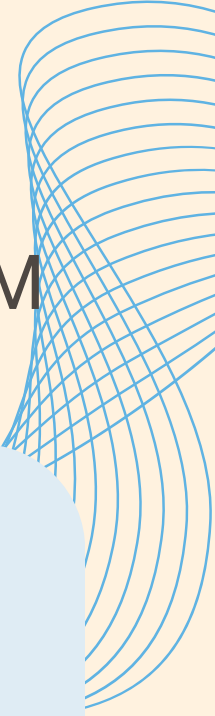
Daha önce sizi rahatsız etmeyen küçük şeyler bir anda sabrınızı taşırmaya veya huzursuz hissetmenize neden olabilir; örneğin telefon şarj aletinizi bulamamak gibi çok ufak durumlar bile sizi fazlasıyla sinirlendirebilir. Duygusal olarak yeterince dinlenmediğinizde daha hassas hale gelirsiniz ve normalde etkilemeyecek küçük şeyler bile sizi çok daha kolay tetikler.

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 DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

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.



**FEEL
GOOD**

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.

SENİ 
MUTLU
EDENİ
 **YOP** 



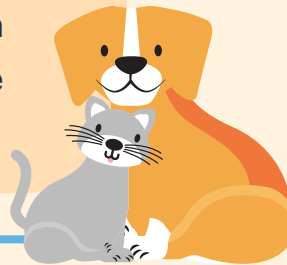
Konuşun: Her şeyi içinizde tutmak, dünyayı omuzlarınızda taşıyormuşsunuz gibi hissetmenize neden olabilir. Güvendiğiniz birini bulun – bir arkadaş, aile üyesi veya hatta bir danışman – ve aklınızdan geçenleri konuşun. Duygularınızı başka biriyle paylaşmak yükü hafifletir ve anlaşıldığınızı hissetmenizi 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 yapmayı, dans etmeyi ya da sadece koşuya çıkmayı deneyin.
- **Günlük Tutma:** Düşüncelerinizi ve hislerinizi yazmak, içinde 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 DİNLENME

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



Ariana Grande

SOSYAL

6

SOSYAL DİNLENME 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 Geliyor” Gibi Hissediyorsanız: 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 Almıyorsanız: Arkadaşlarınızla yapmayı sevdiğiniz şeyler birdenbire sıkıcı gelmeye başladıysa veya artık sizi heyecanlandırmıyorsa, heyecanınızı yeniden kazanmak için sosyal bir dinlenmeye ihtiyacınız olabilir.

Sahtekarlık Yaptığınızı Hissediyorsanız: 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 OLABİLİR?

- 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.

SHHHH

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

MANEVI DİNLENME

Nefes alın, bırakın
gitsin ve kendinize,
kesin olarak sahip
olduğunuz tek anın
içinde bulunduğunuz
bu an olduğunu
hatırlatın.



Oprah Winfrey

RUHSAL DİNLENME 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.



MANEVİ

RUHSAL DİNLENMEYE 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 DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

- 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



MANEVİ

RUHSAL DİNLENME BANA NASIL YARDIMCI OLABİLİR?

Yalnızca
Pozitif
Enerji

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.



MANEVİ

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.



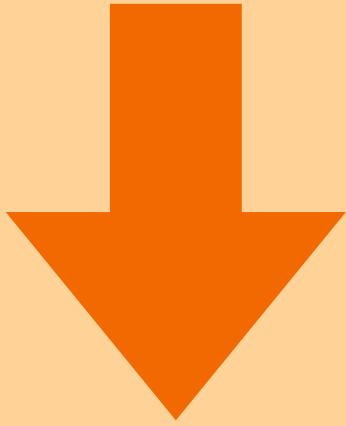
MANEVİ

“

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

Malala Yusufzai





ÖZET

ÖZET

Dr. Sandra 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

Proje web sitesi:

<https://rest7.eu/>



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.fbf-nrw.de/>

Proje numarası: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



© 2024 Rest 7 Projesi. Bu eser Creative Commons Atıf-Ticari OlmayanBenzerPaylaşım 4.0 Uluslararası Lisansı kapsamındadır: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



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.