



Terapötik
Akademi

Ben sınava çalıştım ve elimden geleni yaptım.
Sonuç iyi de olsa kötü de olsa bu beni ne
değerli biri yapar ne de değersiz biri. LGS
sadece bir sınav, değerimi değil bilgimi ölçen
bir sınav ve bundan sonra gireceğim
sınavlardan sadece bir tanesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik
Akademi

Annem ve babam sınava girmem için değil, beni
sevmek için dünyaya getirdiler. Sınavın sonucu
ne olursa olsun ben hala anne ve babamın
sevilen çocuğu olacağım

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik
Akademi

Kısa bir süre sonra liseli olacağım ve hayatımda
yepyeni bir dönem başlayacak. Önce şu sınavı
hallediyim sonra güzel bir lise seçerim :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik
Akademi

Takıldığım sorular olabilir. Bu sorularla kavga
etmek yerin onları işaretleyip en son tekrar
bunlara bakacağım. Çünkü biliyorum ki bu
sorular çözmeyelim diye değil azıcık
zamanımızı alsın diye hazırlandı ve ben bu
oyuna gelmem :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik
Akademi

Üst üste soru okumak ve onları çözmeye
çalışmak biraz yorucu olabilir ve dikkatim
dağılabilir. Dikkatim dağılırsa kendime "dur"
diyeceğim ve 5 kere derin derin nefes alıp
vereceğim sonra sınavıma kaldığım yerden
devam edeceğim.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik
Akademi

İnsanlar tarafından sevilmem ve takdir
görmem sadece bir sınavın sonucuna bağlı
değildir. Bu sınav sadece çalışmamı ve bilgimi
ölçecek. Netice ne olursa olsun ben hala
değerli ve sevilen biri olacağım :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik Akademi

Dikkatin dağıldığında dur ve şunu dene:
Doğum günün olduğunu hayal et. Arkadaşlarının sana verdiği gülü burnuna götürüp kokusunu içine çekiyorsun ve sonra da pastadaki mumları üfleyerek söndürüyorsun.

Bir gülü koklar gibi burnundan nefes al, bir mumu üflermiş gibi nefes ver...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik Akademi

Sınavımın sonucunun ne olacağı sadece bana bağlı değil. Bana bağlı olan kısım ders çalışmam. Ben elimden geleni yaptım

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik Akademi

Birazdan bu sınava girerek ders çalışma stilimi test edeceğim. Eğer başarısız olursam lise hayatımda yeni bir çalışma stili belirlerim. Başarılı olursam da bu formülü tüm öğrencilerle paylaşırım.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik Akademi

Denemeler gerçek sınavlardan daha zordur bunu unutma. Sadece gerçek sınavları gözünde büyüttüğün için korkutucu gelir. O da diğerleri gibi sadece bir deneme sınavı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik Akademi

Çok çalıştım ve emek verdim. Birazdan karşılığını alacağım ve tozu dumana katacağım :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Terapötik Akademi

Yaşadığım her an çok kıymetli ve ben bunun farkındayım. Bu sınavda da elimden geleni yapacağım ve sonuç ne olursa olsun hayatım güzel olmaya devam edecek.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Beynim olumlu sözlere alışkın. Mesela: Bu sınavım iyi geçecek ve mutluluğuma mutluluk eklenecek :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Seneye bu vakitlerde çok güzel bir lisede olacağım ve bu günleri hatırlayıp güleceğim :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Sen sınavı boşver de sınavdan sonra nasıl tatil yapıp eğleneceksin onu düşün :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Şu an bu mesajı okuyorsan bil ki seni seven birileri var ve sınavın sonucu ne olursa olsun seni sevmeye devam edecek :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Liseli oluyorsun el salla :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



5 yıl sonra Üniversiteye gittiğinde "Bizim zamanımızda LGS vardı" diyip komik anılarını anlatacaksın arkadaşlarına :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi