



ARA TATİLDE KENDİNİ KEŞFETME YOLCULUĞU!



Duygularınızı ve kendinizi tanımak, hayaller kurmak, kendinize şefkatle yaklaşmak kendinize verebileceğiniz en büyük hediyelerden biridir. Bu tatilde kendinizle zaman geçirmenizi, kendi içsel yolculuğunuza çıkmanızı çok önemsiyoruz. Kalplerin içinde yazan görevleri ister sırayla ister karışık bir şekilde yapabilirsiniz. Yaptığınız görev kalplerinin içini boyayarak ilerlemenizi görebilirsiniz.

www.terapotikakademi.com

[YouTube](https://www.youtube.com/terapotikakademi) [Instagram](https://www.instagram.com/terapotikakademi) [Facebook](https://www.facebook.com/terapotikakademi) [TikTok](https://www.tiktok.com/terapotikakademi) /terapotikakademi

Yapmaktan en
hoşlandığın 5 etkinliği
listele.

*Tatilde bu
etkinliklerden en az
iki tanesini yap.*

İzlemekten keyif
aldığın bir
animasyon ya da
çizgi film izle.

Bu ay içinde
gerçekleştirmek
istediğin 3 hedefi
belirle.

*Bu hedefleri gerçekleştirdiğinde
kendini nasıl hissedeceksin?
Hedeflerini gerçekleştirmek için bir
adım at..*

Doğa yürüyüşü yap.

Bir renk belirle ve
gün içinde o renkte
gördüğün şeyleri
say.

*Kaç tane sayabildin?
.....*

En güçlü özelliklerini
listele.

Zorlandığında sana güç
verecek, moralini
yükseltecek cümleler
oluştur.

Kendinde geliştirmek
istediğin özellikler
neler? Bunlar için ne
yapabilirsin?
Yaz.

5 yıl sonraki haline bir
mektup yaz.





*Bu cümlelerden en
beğendiğini odanın en
sevdiğin köşesine yapıştır.*

BEN KİMİM?

Sevgili öğrenciler bu sayfayı sizler için ayırdık.

Kendini kendine anlatmaya hazır mısın? Kendine şu soruları sorabilirsin. Nelerden hoşlanırım? Nelere ilgi duyuyorum? Hayal ettiğim şeyler neler? Hedeflerim, başarmak istediklerim neler var ve şu an hedeflerim için neler yapıyorum? Asla kaybetmek istemediğim özelliklerim neler? Ben kimim ve nasıl biri olmak istiyorum?

Kendinle ilgili yazmak istediklerini buraya yazabilirsin. Bu sayfayı ister sakla ister sevdiğinle paylaş.

www.terapotikakademi.com     /terapotikakademi