



# DÜŞÜNCELERİN GÜCÜ

İBRAHİM ÇALIK ANADOLU LİSESİ  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

# SINAVA/SINAVLARA HAZIRLANIRKEN KENDİNİZE NE SÖYLÜYORSUNUZ?



# KENDİMİZE SÖYLEDİKLERİMİZDEN...

Başaramayacağım.

Sınavım kötü geçerse?

Kötü not alırsam kimse beni sevmeyecek.

100 almadığım sürece bir anlamı yok.

Ben bu zamana kadar ne yaptım ki? Sınavları da yapamayacağım.

Sınavda çıkan her şeyi bilmeliyim.

vb. düşünceler...



# PEKİ OLUMSUZ DÜŞÜNCELER NEREDEN GELİYOR?

Geçmiş yaşantılardan,  
Diğer insanların size söylediklerinden  
Diğer insanların kendilerine ya da  
başkalarına söylediklerinden



**Olumsuz düşünceler, bir  
başarısızlık hapisanesi  
inşa eden çivilerdir.**

Jon Gordon

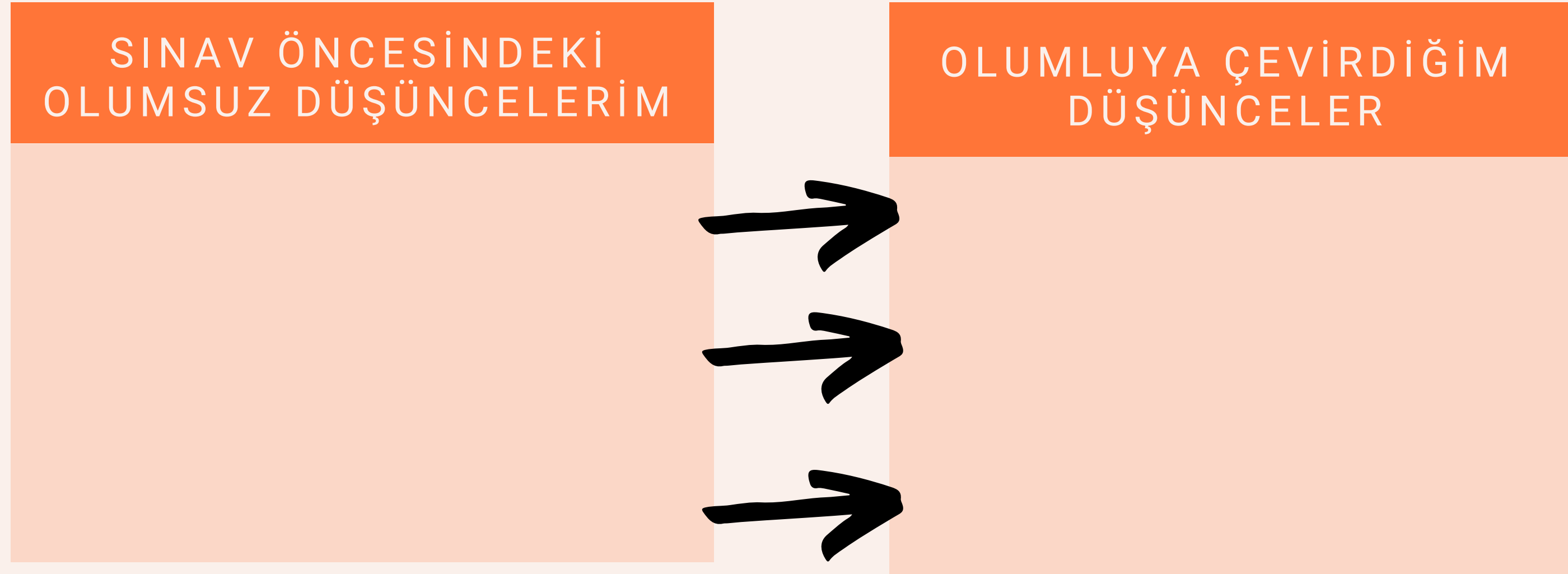


## HADI GELİN BİR DÜŞÜNELİM...

**Kendimizi iyi hissettiğimiz, mutlu olduğumuz, hedeflerimize ulaştığımız zaman kendimize neler söylüyoruz?**



# Bir Kağıt Alalım Bir De Kalem, Sayfayı İkiye Bölelim...



“

**Aslında, çoğumuzun endişe olarak  
adlandırdığı olgu, diğer insanların sizin  
hakkınızda ne düşündüğüyle gereğinden fazla  
ilgilenmektir.**

**ALBERT ELLIS**

”