

# YODAKIDS

## ESNEK ZİHİNLER

Bazı düşünceler esnektir ve gelişmene yardım eder, bazı düşünceler ise katıdır ve seni sıkışmış hissettirir. Aşağıdaki cümlelerden esnek olanları işaretle:

Bu çok zor !	YA DA	Derin bir nefes alacağım ve başarana kadar denemeye devam edeceğim.
Her şey hakkında ilginç bir şey bulabilirim.	YA DA	Sıkıldım ve başka bir şey yapmak istiyorum.
Berbat ettim.	YA DA	Hata yaparak öğrenirim.
Yorulduğum ve hiç enerjim kalmadı.	YA DA	Hareket edip oynadığımda daha fazla enerji alıyorum.
Diğer insanların bunu nasıl yaptığını anlayabilirim ve bunu yapmak için beynimi veya bedenimi eğitebilirim.	YA DA	Bu işte herkes kadar iyi değilim.
Zorlu şeyleri severim çünkü daha akıllı ve daha güçlü olurum.	YA DA	Kolay şeyleri severim.
Birisi bunun nasıl yapılacağını biliyor ve tek yapmam gereken yardım istemek.	YA DA	Bu imkansız.
Bunu asla yapamayacağım.	YA DA	Bunu henüz yapamıyorum.

Şimdi sen 3 tane esnek cümle yaz:

\_\_\_\_\_ ile zor zamanlar geçirdiğimde denemeye devam ederim.

\_\_\_\_\_ hakkında hayal kırıklığına uğradığımda derin bir nefes alabilirim.

\_\_\_\_\_ konusunda kendimi endişeli hissettiğimde, kendime “sen de bu var” diyebilirim.