

# BANA YARDIM EDECEK STRATEJİLER DUYGU KONTROLÜ



ESKİŞEHİR  
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

**SPOR YAP**



**ESNE**



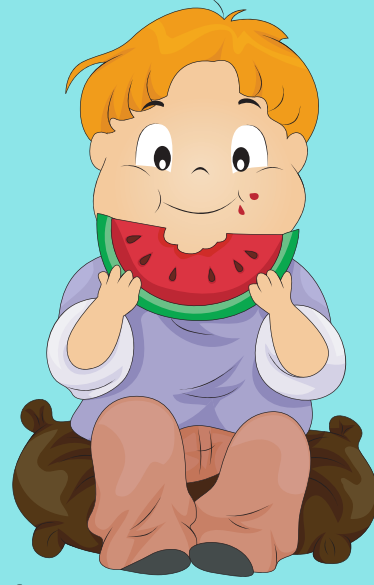
**BİR ŞEYLER YAZ**



**GÜVENDİĞİN  
BİR YETİŞKİNLE  
SOHBET ET**



**BİR ŞEYLER  
ATIŞTIR**



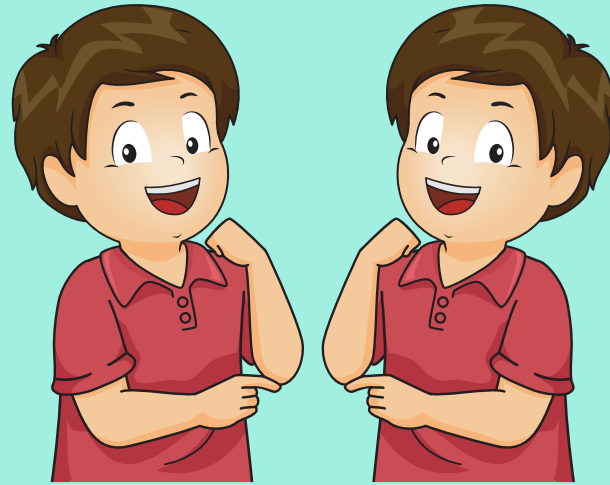
**ÇİZ**



**ETKİNLİK  
YAP**



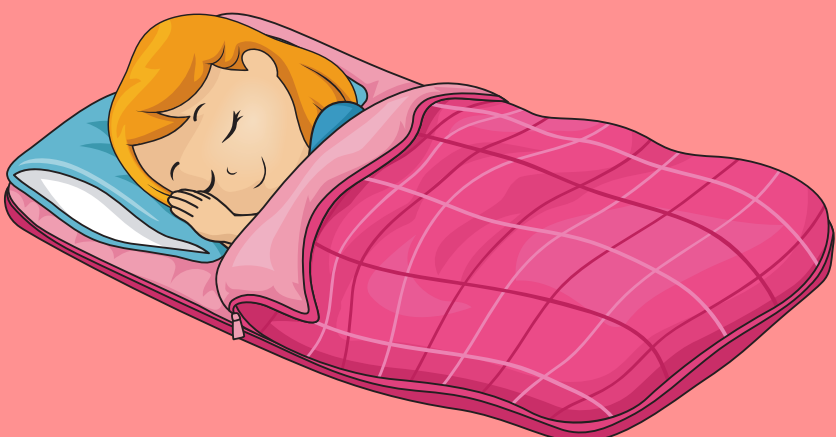
**SESLİ DÜŞÜN**



**OKU**



**DİNLEN**



**RAHAT NEFES AL**



**SAKİN  
BİR  
YERDE  
DÜŞÜN**

