

# PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

AŞKALELİ  
İBRAHİM POLAT  
ORTAOKLU  
Rehberlik Servisi

Yardım  
iste

sana destek olan,  
iyi hissettiren

İLİŞKİLER KUR

işe yarar bir

YOL

bul

olumsuz  
düşünceleine  
MEYDAN  
OKU!

OLUMLU  
DÜŞÜNCELERLE  
ZİHNİNİ  
BESLE

Kendinle  
pozitif konuş

gerçekçi hedefler  
belirle.

GEÇMİŞ BAŞARILARINI UNUTMA



eğer böyle hissediyorsan psikolojik dayanıklılığın azalmış olabilir.

# Psikolojik Dayanıklılık

Aşkaleli İbrahim Polat Ortaokulu  
Rehberlik Servisi