



Ben sınava çalıştım ve elimden geleni yaptım. Sonuç iyi de olsa kötü de olsa bu beni ne değerli biri yapar ne de değersiz biri. LGS sadece bir sınav, değerimi değil bilgimi ölçen bir sınav ve bundan sonra gireceğim sınavlardan sadece bir tanesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Annem ve babam sınava girmem için değil, beni sevmek için dünyaya getirdiler. Sınavın sonucu ne olursa olsun ben hala anne ve babamın sevilen çocuğu olacağım

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Kısa bir süre sonra liseli olacağım ve hayatımda yepyeni bir dönem başlayacak. Önce şu sınavı halledeyim sonra güzel bir lise seçerim :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Takıldığım sorular olabilir. Bu sorularla kavga etmek yerin onları işaretleyip en son tekrar bunlara bakacağım. Çünkü biliyorum ki bu sorular çözmeyelim diye değil azıcık zamanımızı alsın diye hazırlandı ve ben bu oyuna gelmem :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Üst üste soru okumak ve onları çözmeye çalışmak biraz yorucu olabilir ve dikkatim dağılabilir. Dikkatim dağılırsa kendime "dur" diyeceğim ve 5 kere derin derin nefes alıp vereceğim sonra sınavıma kaldığım yerden devam edeceğim.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



İnsanlar tarafından sevilmem ve takdir görmem sadece bir sınavın sonucuna bağlı değildir. Bu sınav sadece çalışmamı ve bilgimi ölçecek. Netice ne olursa olsun ben hala değerli ve sevilen biri olacağım :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Dikkatin dağıldığında dur ve şunu dene:
Doğum günün olduğunu hayal et. Arkadaşlarının sana verdiği gülü burnuna götürüp kokusunu içine çekiyorsun ve sonra da pastadaki mumları üfleyerek söndürüyorsun.

Bir gülü koklar gibi burnundan nefes al, bir mumu üflermiş gibi nefes ver...

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Sınavımın sonucunun ne olacağı sadece bana bağlı değil. Bana bağlı olan kısım ders çalışmam. Ben elimden geleni yaptım

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Birazdan bu sınava girerek ders çalışma stilimi test edeceğim. Eğer başarısız olursam lise hayatımda yeni bir çalışma stili belirlerim. Başarılı olursam da bu formülü tüm öğrencilerle paylaşırım.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Denemeler gerçek sınavlardan daha zordur bunu unutma. Sadece gerçek sınavları gözünde büyüttüğün için korkutucu gelir. O da diğerleri gibi sadece bir deneme sınavı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Çok çalıştım ve emek verdim. Birazdan karşılığını alacağım ve tozu dumana katacağım :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Yaşadığım her an çok kıymetli ve ben bunun farkındayım. Bu sınavda da elimden geleni yapacağım ve sonuç ne olursa olsun hayatım güzel olmaya devam edecek.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Beynim olumlu sözlere alışkın. Mesela: Bu sınavım iyi geçecek ve mutluluğuma mutluluk eklenecek :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Seneye bu vakitlerde çok güzel bir lisede olacağım ve bu günleri hatırlayıp güleceğim :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Sen sınavı boşver de sınavdan sonra nasıl tatil yapıp eğleneceksin onu düşün :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Şu an bu mesajı okuyorsan bil ki seni seven birileri var ve sınavın sonucu ne olursa olsun seni sevmeye devam edecek :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



Liseli oluyorsun el salla :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



5 yıl sonra Üniversiteye gittiğinde "Bizim zamanımızda LGS vardı" diyip komik anılarını anlatacaksın arkadaşlarına :)

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



**ARKADA 1 YENİ
MESAJIN VAR**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi