

İçsel Huzurunuzu Bulun

# ANKSİYETİYİ YAZIYLA HAFİFLET

Terapi Amaçlı Yazma Yöntemleri ve Uygulamalar

Yaz.  
ve  
Yarat

CANAN KILINÇ



İÇSEL HUZURUNUZU BULUN  
ANKSİYETİYİ  
YAZIYLA  
HAFİFLET

Terapi Amaçlı Yazma  
Yöntemleri ve Uygulamalar



# İÇİNDEKİLER

- 01 Anksiyete ve Yazmanın Gücü
  - 02 Terapi Amaçlı Yazma Yöntemleri ve  
Anksiyeteye Yönelik Yazma Teknikleri
  - 03 Örnek Yazma Aktiviteleri
  - 04 Anksiyeteyi Yönetmenin Bilimsel Temelleri
  - 05 Kendi Yazma Ritüelinizi Oluşturma
  - 06 Ekler: Yazmayı Kolaylaştırıcı İpuçları
-

# NIYETİMİZ

Okur yazar olan herkesin yaratıcı ve terapötik yazmayı deneyimleyebilmesi ve kazanım haline getirebilmesi niyetiyle hazırladığımız bu kitapçık, anksiyeteye başa çıkmanın güçlü bir yolu olan yazmanın dünyasına adım atmanıza yardımcı olacak.

"Anksiyeteyi Yazıyla Hafiflet: Terapi Amaçlı Yazma Yöntemleri ve Uygulamalar" isimli bu kitapçıkta, anksiyete ile başa çıkmak için kullanabileceğiniz etkili yazma teknikleri ve pratik aktiviteler yer alıyor.

Yazmanın zihinsel sağlığınıza olan faydaları bilimsel araştırmalarla desteklenmiştir. Günlük hayatta sıkça karşılaştığınız kaygı ve gerginlik hissiyle başa çıkmanın, kendinizi ifade etmenin ve içsel huzuru bulmanın yollarını keşfedeceksiniz.

Bu kitapçık, sadece bir rehber değil; aynı zamanda yazmanın gücünü keşfetmenize yardımcı olacak bir yolculuktur.

## Ne Beklemelisiniz?

- Etkili Yazma Yöntemleri: Duyularınızı anlamanıza ve yönetmenize yardımcı olacak çeşitli yazma teknikleri.
- Pratik Yazma Aktiviteleri: Anksiyetenizi hafifletmek için hemen uygulayabileceğiniz aktiviteler.
- Bilimsel Temeller: Yazmanın ve yazma tekniklerinin zihinsel sağlığınıza katkıları üzerine bilgiler.

Bu kaynak, anksiyetenizle başa çıkma yolunda sizi desteklemek için hazırlandı. Yazma yolculuğunuzda ilk adımı atın ve içsel huzurunuzu keşfedin!



# Giriş: Anksiyete ve Yazmanın Gücü

---

Anksiyete, modern dünyada birçok insanın karşılaştığı doğal bir tepki. Gelecekle ilgili belirsizlikler, sürekli artan sorumluluklar ve içsel korkular zihnimizi meşgul ederken, bu hisler bazen kontrolden çıkıp hayatımızı zorlaştırabilir. Ancak bilimsel çalışmalar, duygularımızı düzenlemek ve anksiyeteyi hafifletmek için etkili yollar olduğunu gösteriyor. Yazma, bu yöntemlerden biri olarak öne çıkıyor.

Peki, neden yazmak?

Sinirbilim ve psikolojik danışma alanındaki güncel araştırmalar, yazmanın zihnimizdeki karmaşayı düzenleyip, duygusal yükleri hafifletmede güçlü bir araç olduğunu kanıtıyor. Beynimiz, duygusal süreçleri ve düşünceleri yazıya döktüğümüzde farklı bir şekilde çalışmaya başlar. Amigdala, yani beynimizin duygusal tepkilerimizi yöneten bölgesi, yazı yoluyla dışavurulan hisleri işlemeye başlar. Aynı zamanda, prefrontal korteks, yani mantıklı düşünme ve karar alma merkezi, bu duyguları düzenlemeye katkı sağlar. Bu etkileşim, kaygının duygusal yükünü hafifletir ve olaylara daha berrak bir zihinle bakmamızı sağlar.

Araştırmalar, yazmanın özellikle Narrative Emotional Expressive Writing (Anlatısal Duygusal İfade Yazımı) gibi tekniklerle birleştirildiğinde, anksiyete ile başa çıkmada ne kadar etkili olduğunu gösteriyor. Bu yazma yöntemi, içsel deneyimlerin dışa vurulmasına olanak tanıyarak duygusal serbestlik sağlar. Ayrıca, Somatic Experiencing (Bedensel Deneyimleme) yaklaşımı, yazma sırasında bedensel tepkilerimize dikkat ederek, stresin fiziksel yanlarını da keşfetmemize ve hafifletmemize yardımcı olur.

# Giriş: Anksiyete ve Yazmanın Gücü

---

Bilim insanları, yazmanın zihinsel sağlığı destekleyen en doğal akışlardan biri olduğunu vurguluyor. Mutluluk Bilimi (The Science of Happiness) ve Akış (Flow) kavramları da burada devreye girer. Akışta olmak, zihinsel ve duygusal enerjiyi uyum içinde kullanarak kaygıyı arka plana itmek demektir. Yazarken bu akışa kapılmak, sadece anksiyeteyi hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda uzun vadede zihinsel huzuru destekler.

Kelimelerin gücü de göz ardı edilemez. Araştırmacılar, yazılı ifadelerde kullanılan kelimelerin bile duygu düzenlemede ne kadar önemli olduğunu keşfetmiştir. Örneğin, The Secret Life of Pronouns çalışması, yazarken kullandığımız zamirlerin (ben, sen, o) aslında duygusal durumumuzu ve düşünce yapımızı yansıttığını gösterir. Aynı şekilde, bilişsel kelimelerin kullanımı (düşünmek, hissetmek, anlamak) da, yazılı ifadelerde zihinsel süreçleri dışa vurur ve düzenler.

Bu kitapçık, anksiyetenin yarattığı zihinsel yükleri hafifletmek ve sizi yazı yoluyla kendi iç dünyanızla buluşturmak için tasarlandı. Yazma, yalnızca bir ifade aracı değil; aynı zamanda kendinizi daha derin bir şekilde anlamanızı sağlayacak bir köprüdür. Her yazma eylemi, zihninizin karmaşasından sıyrılmanızı sağlayarak, şu anın farkındalığını artırır.

Ve unutmayın: Kısa bir yazı bile, büyük bir fark yaratabilir.

# Terapi Amaçlı Yazma Yöntemleri ve Anksiyeteye Yönelik Yazma Teknikleri

---

Yazmak, zihnimizdeki düşünceleri kağıda dökmenin ötesinde, karmaşık duygusal deneyimlerimizi anlamamızın ve onlarla başa çıkmanın etkili bir yoludur. Bilimsel araştırmalar, duyguları yazıyla ifade etmenin, özellikle anksiyete gibi yoğun duygusal durumlarda güçlü bir rahatlatıcı etkisi olduğunu göstermektedir. Peki, anksiyeteye başa çıkmada hangi yazma yöntemleri etkili olabilir?

## Yansıtıcı (Reflektif) Yazma

Bu yöntemde amaç, içsel dünyamızda neler olup bittiğini fark etmektir. Kafamızda dönen düşünceleri, korkuları ve duygusal tepkileri yazarak kendimizi daha iyi anlayabiliriz.

- Nasıl Uygulanır?
  - Bir kağıt veya dijital not defteri alın. Belirli bir süre boyunca (örneğin 5-10 dakika) düşüncelerinizin akmasına izin verin. Duygularınızı yargılamadan, sadece gözlemleyerek yazın. Örneğin, "Bugün neden bu kadar gerginim?" diye sorarak başlayabilirsiniz.

## Serbest Yazma (Freewriting)

Serbest yazma, zihninizde dolanan düşünceleri sansürlemeden kağıda dökmenizi sağlar. Bu teknik, bilinçaltınızdaki kaygılar ve endişelerle yüzleşmek için harika bir yoldur.

- Nasıl Uygulanır?
  - Yazmaya başlamadan önce bir hedef belirlemeden, aklınıza gelen her şeyi yazın. Düşüncelerinizde mantık aramayın, sadece yazın. Bu yöntemi özellikle yoğun kaygı anlarında kullanabilirsiniz.

## Yapılandırılmış Yazma (Guided Writing)

Bu teknik, belirli sorularla yazma sürecinizi daha odaklı hale getirir. Anksiyeteyi tetikleyen olayları, düşünceleri veya duyguları keşfetmenize yardımcı olur.

- Nasıl Uygulanır?
  - Kendinize şu soruları yöneltebilirsiniz:
    - "Neden endişeliyim?"
    - "Bu duyguyu neden bu kadar yoğun hissediyorum?"
    - "Bu kaygının arkasında ne var?" Sorulara dürüstçe yanıt vermeye çalışın; bu, anksiyetenizin kökenine inmeyi kolaylaştırır.



# Terapi Amaçlı Yazma Yöntemleri ve Anksiyeteye Yönelik Yazma Teknikleri

---

## Günlük Tutma (Journaling)

Günlük yazmak, hem düzenli bir şekilde duygularınızı dışa vurmanın hem de kendinizi anlamanın en basit yollarından biridir.

- Nasıl Uygulanır?
  - Her gün aynı saatte yazma alışkanlığı geliştirin. Günü değerlendirin ve kaygı yaratan durumları not alın. Bu, kendinizi daha iyi anlamanızı sağlar.

## Olumlama Yazıları (Affirmations)

Olumlamalar, pozitif düşünce yapısını güçlendirerek olumsuz döngüleri kırmanıza yardımcı olur.

- Nasıl Uygulanır?
  - Kendinizi daha iyi hissettiren olumlu cümleler yazın ve bu cümleleri her gün tekrar edin. Örneğin, "Bu duyguyu yönetebilirim" gibi olumlamalar yazın.

## Kaygıyı Serbest Bırakma Yazısı

Bu teknik, kaygılarınızı fiziksel olarak serbest bırakmanın güçlü bir yoludur.

- Nasıl Uygulanır?
  - Bir kağıda tüm endişelerinizi yazın. Yazdıktan sonra, bu kağıdı yırtın veya buruşturun. Bu fiziksel eylem, zihinsel olarak da sizi rahatlatacaktır.

## Yazma ile Anksiyeteyi Hafifletmek Mümkün

Yazma, anksiyeteyi yönetmenin güçlü ve etkili bir yoludur. Her gün birkaç dakika ayırarak bu teknikleri uygulamak, kaygılarınızla daha rahat başa çıkmanızı sağlar. Hem içsel farkındalık yaratmak hem de zihinsel yükü hafifletmek için bu yazma yöntemlerinden birini deneyin ve sonuçları kendi gözlerinizle görün.



# Örnek Yazma Aktiviteleri

---

Yazma aktiviteleri, anksiyetenizle başa çıkmanın ve duygusal yüklerinizi hafifletmenin pratik yollarını sunar. Aşağıda yer alan aktiviteler, yazma sürecini deneyimlemenizi sağlayacak ve anksiyetenizle yüzleşmenize yardımcı olacaktır. Her bir aktivite, kendinizi ifade etmenin ve düşüncelerinizi düzenlemenin bir yoludur.

## **Aktivite 1: "Bugün Nasılsın?"**

- Amaç: Günlük ruh halinizi fark etmek ve değerlendirmek.
- Nasıl Uygulanır:
  - Bir defter veya dijital not uygulaması açın.
  - "Bugün nasılsın?" başlığı altında hislerinizi yazın.
  - Duyularınızı üç kelimeyle tanımlamaya çalışın (örneğin: kaygılı, huzursuz, rahat).
  - Bu duyguların nedenlerini keşfedin. Hangi olaylar veya düşünceler bu hisleri tetikledi?
  - Bu aktiviteyi her gün tekrarlayarak, ruh halinizdeki değişimleri gözlemleyin.

## **Aktivite 2: "Kaygılarımı Yüze Çıkıyorum"**

- Amaç: Endişelerle yüzleşmek ve onları somut hale getirmek.
- Nasıl Uygulanır:
  - Bir sayfa alın ve "Kaygılarım" başlığı yazın.
  - Aklınıza gelen tüm kaygıları listeleyin.
  - Her kaygının yanına bu kaygının ne kadar gerçekçi olduğunu değerlendirin (1-10 arası bir ölçekle).
  - En yüksek puanı alan kaygılara odaklanarak, her birinin altında yatan gerçek sebepleri yazın.
  - Bu yazma sürecinden sonra, kaygılarınızı kontrol edilebilir hale getirdiğinizi hissedeceksiniz.

## **Aktivite 3: "Yazı Yoluyla Olumlama"**

- Amaç: Olumlu düşünce yapısını güçlendirmek ve kaygıyı hafifletmek.
- Nasıl Uygulanır:
  - Bir sayfa ayırın ve "Olumlamalarım" başlığı yazın.
  - Kendi güçlü yönlerinizi veya olumlu özelliklerinizi yazın.
  - Bu özelliklerinizi pekiştirmek için olumlama cümleleri oluşturun (örneğin: "Ben güçlü bir bireyim" veya "Her zorluğun üstesinden gelebilirim").
  - Her gün bu cümleleri okuyun ve yazın. Gözlerinizi kapatıp, bu olumlamaların zihninizde yarattığı duygusal etkileri hissedin.

# Örnek Yazma Aktiviteleri

---

## **Aktivite 4: "Geçmiş Serbest Bırakma"**

- Amaç: Geçmişteki olumsuz deneyimleri serbest bırakmak.
- Nasıl Uygulanır:
  - Bir kağıda geçmişte sizi etkileyen olumsuz bir deneyimi yazın.
  - Bu deneyimle ilgili hislerinizi, düşüncelerinizi ve etkilerini açıkça yazın.
  - Ardından, bu kağıdı yırtın veya buruşturun. Bu eylem, geçmiş sembolik olarak serbest bırakmanıza yardımcı olur.
  - Son olarak, bu deneyimden öğrendiğiniz dersleri yazın. Geçmişten gelen bu yükü hafifletmek, geleceğe daha özgür bir şekilde ilerlemenizi sağlar.

## **Aktivite 5: "Hayalimdeki Gelecek"**

- Amaç: Olumlu bir gelecek hayali kurmak ve kaygıları azaltmak.
- Nasıl Uygulanır:
  - "Hayalimdeki Gelecek" başlığını yazın.
  - Kendinizi 5 yıl sonra nerede görmek istediğinizi hayal edin ve bu hayali ayrıntılı bir şekilde yazın. Hangi duygular içindediniz? Neler yapıyorsunuz?
  - Olumlu duygularla yazmaya özen gösterin ve gelecekteki başarılarınızı ve hedeflerinizi içeren bir betimleme oluşturun.
  - Yazdığınız bu metni her gün okuyarak, olumlu düşüncelerinizi pekiştirin.

## **Yazarak Anksiyete ile Yüzleşmek**

Bu yazma aktiviteleri, anksiyeteye başa çıkma sürecinizi kolaylaştırırken, kendinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olacaktır. Yazma, duygularınızı dışa vurmanın ve onları somut hale getirmenin güçlü bir aracıdır. Her bir aktivite, içsel huzuru bulmanın ve anksiyeteyi hafifletmenin kapılarını aralar.

# Anksiyeteyi Yönetmenin Bilimsel Temelleri

---

Anksiyete, zihinsel ve duygusal sağlığı derinden etkileyen bir durumdur. Ancak yazma eyleminin anksiyete ile başa çıkmada sunduğu fırsatlar, bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir. Sinirbilim ve psikoloji alanındaki gelişmeler, yazmanın zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur.

## **Yazmanın Sinirbilimsel Etkileri**

Yazma süreci, beynin farklı bölgeleri arasında etkileşim yaratır. Amigdala, duygusal tepkileri yöneten bir bölgedir ve anksiyete sırasında genellikle aşırı aktif hale gelir. Yazma, bu bölgenin aktivitesini düzenlemeye yardımcı olur. Bunun yanı sıra, prefrontal korteks (mantıklı düşünme merkezi) yazma eylemi sırasında devreye girer. Bu etkileşim, duygu ve düşüncelerin daha yapılandırılmış bir şekilde işlenmesini sağlar.

Yazma, beynin nörotransmitter düzeylerini de etkileyebilir. Serotonin ve dopamin gibi kimyasallar, ruh halimizi ve genel iyi oluş halimizi belirler. Yazma eylemi sırasında bu kimyasalların seviyeleri yükselerek, kaygıyı hafifletebilir ve duygusal dengeyi destekleyebilir.

## **Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile İlişki**

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), anksiyete yönetiminde yaygın olarak kullanılan bir psikoterapi yöntemidir. Yazma, BDT'nin temel ilkeleriyle örtüşen bir uygulama olarak kabul edilir. Anksiyete ile başa çıkmak için bireylerin olumsuz düşüncelerini tanımlaması ve yeniden yapılandırması gerekmektedir. Yazma süreci, bu olumsuz düşünceleri görünür kılarken, bireylerin onları sorgulamalarını ve daha sağlıklı düşünce kalıpları oluşturmalarını sağlar.

# Anksiyeteyi Yönetmenin Bilimsel Temelleri

---

## **Öyküsel Terapi ve Dışavurumcu Duygu Yazımı**

Narrative Therapy ve Emotional Expressive Writing, yazmanın duygusal rahatlama sağlayan farklı teknikleridir. Araştırmalar, bu yöntemlerin bireylerin geçmişte yaşadıkları travmaları ve duygusal zorlukları anlamalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu yazım teknikleri, geçmişteki olumsuz deneyimleri yeniden gözden geçirerek, zihinsel yükü hafifletir ve içsel huzuru artırır.

## **Somatik Deneyimleme**

Somatic Experiencing, bedensel tepkilerin zihinsel durum üzerindeki etkisini inceleyen bir yaklaşımdır. Yazma sürecinde bedenin hissettiklerini fark etmek, anksiyetenin fiziksel boyutlarıyla yüzleşmeyi sağlar. Duygular, bedenimizde belirli alanlarda birikir. Yazmak, bu duygusal ve fiziksel gerilimi serbest bırakmanın bir yolu olarak işlev görür.

## **Yazmanın Bilimsel Temeli**

Yazma, anksiyete yönetiminde etkili bir yöntemdir çünkü sadece duyguları dışa vurmakla kalmaz; aynı zamanda zihinsel ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkiler. Sinirbilim, psikolojik danışma kuramları ve çeşitli yazma teknikleri bir araya geldiğinde, anksiyete ile başa çıkma yollarını keşfetmek için güçlü bir zemin oluşturur.

# Kendi Yazma Ritüelinizi Oluşturma

---

## Kendi Yazma Ritüelinizi Oluşturma

Yazma, anksiyeteye başa çıkmanın ve kendinizi ifade etmenin güçlü bir yolu olduğu kadar, aynı zamanda düzenli bir ritüel haline getirildiğinde daha da etkili hale gelir. Kendi yazma ritüelinizi oluşturmak, duygusal rahatlama sağlarken zihinsel sağlığınıza desteklemenize de yardımcı olur. İşte yazma pratiğinizi günlük yaşamınıza entegre etmenin yolları:

### 1. Yazma Alanınızı Belirleyin

Yazma sürecinizi destekleyecek bir ortam yaratmak, zihninizin rahatlamasına yardımcı olabilir. Bu alan, sessiz bir köşe, bir kütüphane veya park gibi doğal bir yer olabilir. Yazma alanınızı belirlerken dikkate almanız gereken unsurlar:

- Huzurlu bir ortam: Gürültüden uzak, dikkat dağınıklığına sebep olmayan bir yer seçin.
- Konfor: Rahat bir oturma pozisyonu sağlayacak bir masa ve sandalye tercih edin.
- İlham verici unsurlar: Belki bir resim, bitki veya sevdiğiniz bir nesne, yazma motivasyonunuzu artırabilir.

### 2. Yazma Zamanınızı Planlayın

Yazma alışkanlığı kazanmak için belirli bir zaman dilimi ayırmak önemlidir. Bu, her gün aynı saatte yazmak anlamına gelebilir. Yazma sürenizi belirlerken şunları dikkate alabilirsiniz:

- Günün en iyi saatleri: Kendinizi en üretken hissettiğiniz zamanı seçin. Sabah erken saatler veya gece geç saatler gibi.
- Kısa süreler: Başlangıçta 10-15 dakika ile başlayın. Zamanla yazma sürenizi artırabilirsiniz.
- Düzenli aralıklar: Haftada en az 3-4 gün yazmayı hedefleyin. Alışkanlık kazanmak, yazma pratiğinizi geliştirir.

### 3. Yazma Temanızı Belirleyin

Yazma seanslarınızda belirli bir tema veya odak noktası seçmek, yazma sürecinizi daha anlamlı kılar. İşte bazı öneriler:

- Duygusal durumlar: Bugün hissettiğiniz duyguları yazın.
- Günlük olaylar: Gün içinde yaşadığınız belirli olayları veya deneyimleri paylaşın.
- Gelecek hedefleri: Hayal ettiğiniz geleceği, hedeflerinizi ve hayallerinizi yazın.

# Örnek Yazma Aktiviteleri

---

## 4. Yazma Tekniklerinizi Deęiřtirin

Farklı yazma tekniklerini denemek, yaratıcılığınızı artırır ve yazma sürecine çeşitlilik katar. İşte deneyebileceğiniz bazı yazma teknikleri:

- Serbest yazma: Zihninizdeki düşünceleri duraksamadan yazmak.
- Yansıtıcı yazma: Duygularınızı ve düşüncelerinizi derinlemesine keşfetmek.
- Yapılandırılmış yazma: Belirli sorularla yönlendirilmiş yazma seansları.

## 5. Kendinize Hedefler Belirleyin

Yazma pratiğinizi daha anlamlı hale getirmek için hedefler koymak önemlidir. Bu hedefler, ilerlemenizi izlemenize ve motivasyonunuzu artırmanıza yardımcı olur. Örnek hedefler:

- Yazma süresini artırmak: İlk başta 10 dakika yazıyorsanız, zamanla 20-30 dakikaya çıkarabilirsiniz.
- Daha fazla yazı yazmak: Haftada belirli sayıda yazı hedeflemek (örneğin: 3 yazı).
- Duygularınızı keşfetmek: Her hafta farklı bir duygu üzerinde yazma hedefi belirlemek.

## Kendi Yazma Ritüelinizi Bulun

Yazma, anksiyetenizle başa çıkmanın etkili bir yoludur ve düzenli bir ritüel haline getirildiğinde faydaları katlanarak artar. Kendi yazma alanınızı belirleyin, yazma zamanınızı planlayın, yazma tekniklerinizi çeşitlendirin ve kendinize hedefler koyarak bu süreci daha anlamlı hale getirin. Her gün birkaç dakika ayırarak yazma pratiğinizi güçlendirin ve anksiyete ile daha etkin bir şekilde başa çıkmayı öğrenin.

# Ekler: Yazmayı Kolaylaştırıcı İpuçları

---

Yazma, anksiyete ile başa çıkmanın etkili bir yolu olmasının yanı sıra, duygusal yükleri hafifletmek ve kendinizi daha iyi anlamak için de bir fırsattır. Aşağıda yer alan ipucu kartları, yazma sürecinizi geliştirmek ve bu süreçten daha fazla fayda sağlamak için kullanabileceğiniz pratik önerileri içerir.

## **İpucu 1: Yazma Zamanınızı Belirleyin**

- Her gün belirli bir saatte yazmaya başlayın.
- Günlük yazma rutini oluşturmak için kendinize bir zaman dilimi ayırın (örneğin sabah 10:00 veya akşam 20:00).

## **İpucu 2: Rahat Bir Ortam Yaratın**

- Yazma alanınızı düzenleyin.
- Huzurlu, sessiz bir ortamda yazmak için alanınızı temizleyin. Konforlu bir oturuş pozisyonu sağlayın.

## **İpucu 3: Duygularınızı Tanımlayın**

- Bugün hissettiğiniz duyguları üç kelimeyle tanımlayın.
- "Bugün nasıl hissediyorum?" sorusuyla başlayarak, duygularınızı yazılı hale getirin.

## **İpucu 4: Hedef Belirleyin**

- Her yazma seansı için bir hedef belirleyin.
- Yazma sürenizde belirli bir konu veya soru üzerinde yoğunlaşarak ilerleyin (örneğin, "Bu hafta beni en çok kaygılandıran şey neydi?").



# Ekler: Yazmayı Kolaylaştırıcı İpuçları

---

## **İpucu 5: Düşüncelerinizi Serbest Bırakın**

- Kendinize "Serbest yazma" süresi tanıyın.
- 5-10 dakika boyunca düşüncelerinizi duraksamadan yazın. Bu süre içinde aklınıza gelen her şeyi not alın.

## **İpucu 6: Olumlamalarınızı Yazın**

- Pozitif cümleler oluşturun ve yazın.
- Kendinizi güçlü hissettiren, pozitif düşünceleri kağıda dökün ve bu cümleleri her gün okuyun.

## **İpucu 7: Yazınızı Gözden Geçirin**

- Yazdıktan sonra, yazdıklarınızı gözden geçirin.
- Duygularınızı ifade ederken ne hissettiğinizi düşünün. Bu süreç, anksiyetenizi anlamanıza yardımcı olabilir.

## **İpucu 8: Yazdıktan Sonra Kendinize Zaman Tanıyın**

- Yazma seansınızı bitirdikten sonra, birkaç dakika sessiz kalın.
- Duygularınızı ve düşüncelerinizi sindirin; bu, yazmanın etkisini hissetmenize yardımcı olacaktır.

## **Yazma Sürecinizi Güçlendirin**

Bu ipucu kartları, yazma pratiğinizi daha etkili ve anlamlı hale getirmek için tasarlandı. Her biri, anksiyete ile başa çıkma sürecinizi desteklerken, kendinizi ifade etme biçiminizi geliştirmeye yardımcı olacaktır. Yazmak, yalnızca bir ifade aracı değil; aynı zamanda içsel huzurunuzu bulmanıza da katkıda bulunabilir. Bu ipuçlarını kullanarak yazma alışkanlıklarınızı güçlendirin ve kendinizi keşfetme yolculuğunuzda ilerleyin.



KENDİNE REHBER OL  
YAZ VE YARAT

İLETİŞİM

yazveyarat@gmail.com  
@yazveyarat

[www.yazveyarat.com](http://www.yazveyarat.com)

