



İSTİRIDYE VE KELEBEĞİN HİKAYESİ: CORONA VIRÜSÜ VE BEN



ANA M GOMEZ
COPYRIGHT©ANA M GOMEZ, 2020
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE



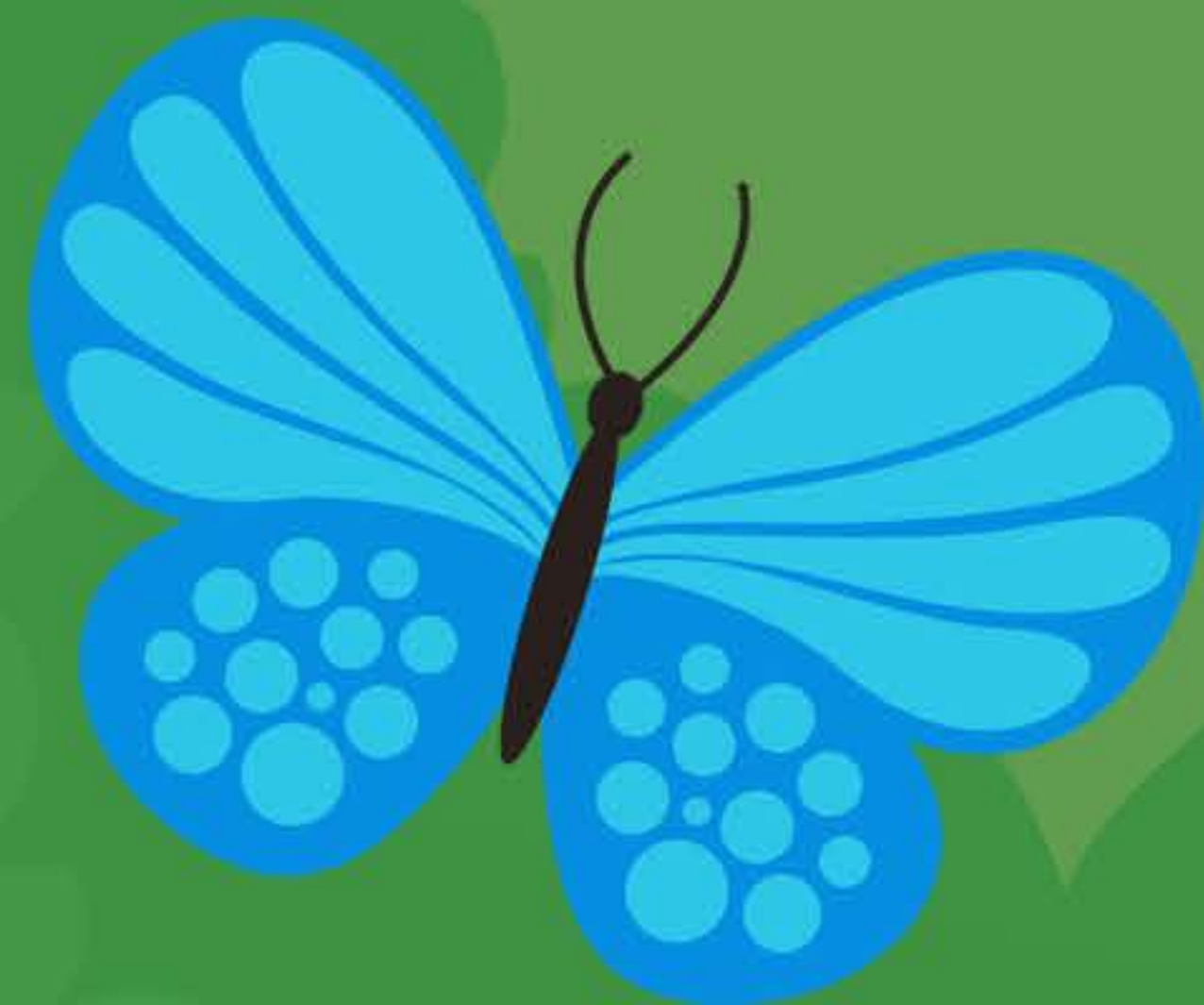
İSTIRIDYELERİN, ONLARI
RAHATSIZ EDEN VE KIZDIRAN BİR
ŞEY HAYATLARINA GİRDİĞİNDE NE
YAPTIKLARINI BİLİYOR MUSUN ?

ÖZEL GÜÇLERİNİ KULLANARAK
ONLARI RAHATSIZ EDEN ŞEYİ
KATMAN KATMAN GÜÇLÜ
ŞEYLERLE SARARLAR. TA Kİ ONU
BİR İNCİ HALİNE GETİRENE KADAR.





PEKİ TIRTILIN ZOR
ZAMANLARDA VE
DEĞİŞİMDEN GEÇERKEN NE
YAPTIĞINI BİLİYÖR MUSUN ?
KENDİ İÇİNDEKİ BİR KOZADA
ZAMAN GEÇERİR VE BİR
KELEBEĞE DÖNÜŞÜR. EN ZOR
ZAMANLARDA ASLINDA
TIRTIL KANATLARINI
BÜYÜTÜYORDUR.





**CORONA VIRÜSÜ
HAYATLARIMIZA GİRDİ.
SADECE SİZİN HAYATINIZA
DEĞİL, TÜM DÜNYADAKİ
İNSANLARIN HAYATINA GİRDİ.
AMA BİZ İSTİRİDYENİN
YAPTIĞI GİBİ ONDAN BİR İNCİ
YARATABILIR VEYA TİRTİL
GİBİ YAPIP KANATLARIMIZI
BÜYÜTEBİLİRİZ.**

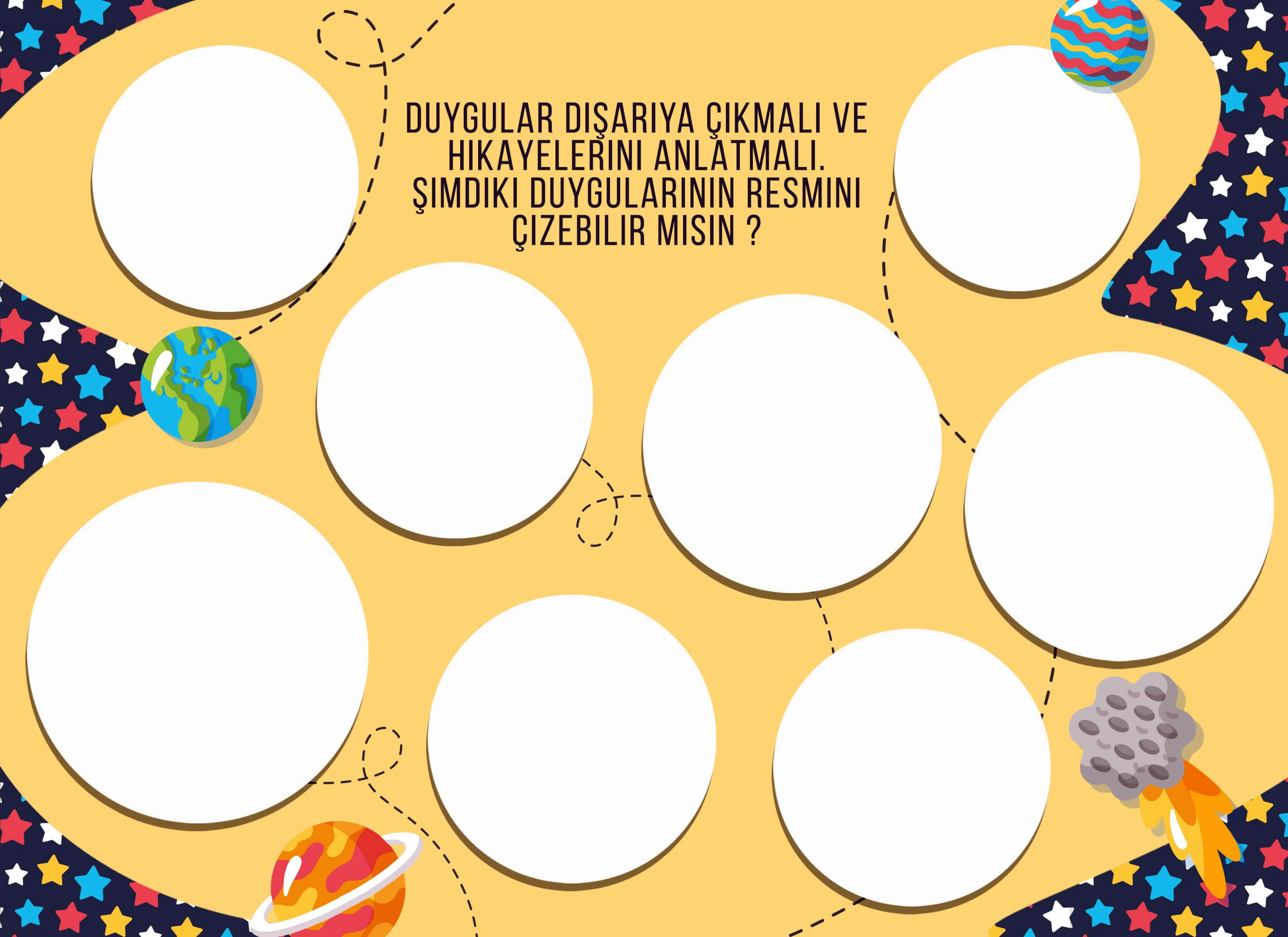
KÖTÜ ŞEYLERLE UĞRAŞMAK BİR
ÇOK DUYGU, DÜŞÜNCE VE
VÜCUDUMUZDA HISLER
OLUŞTURUR.



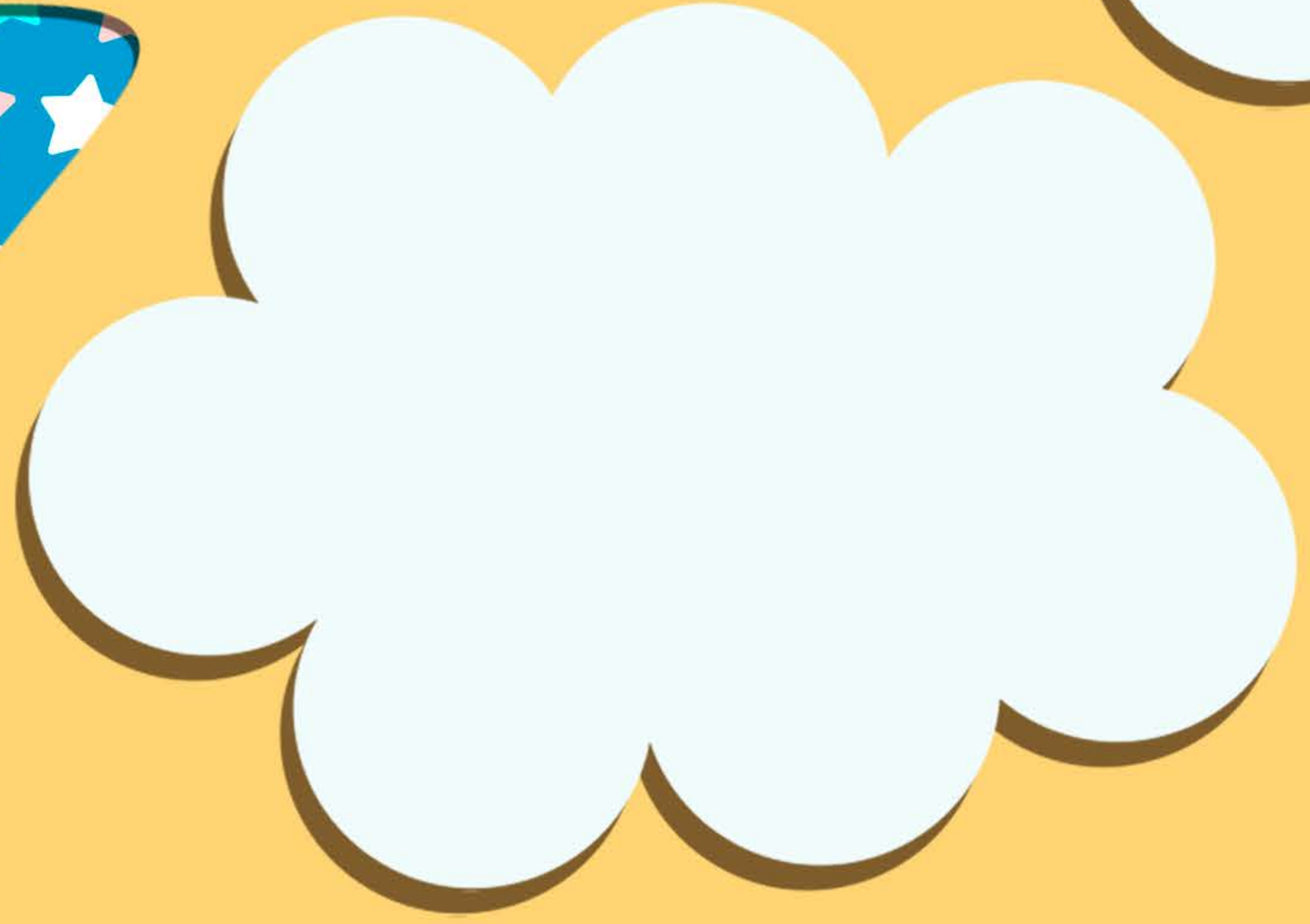
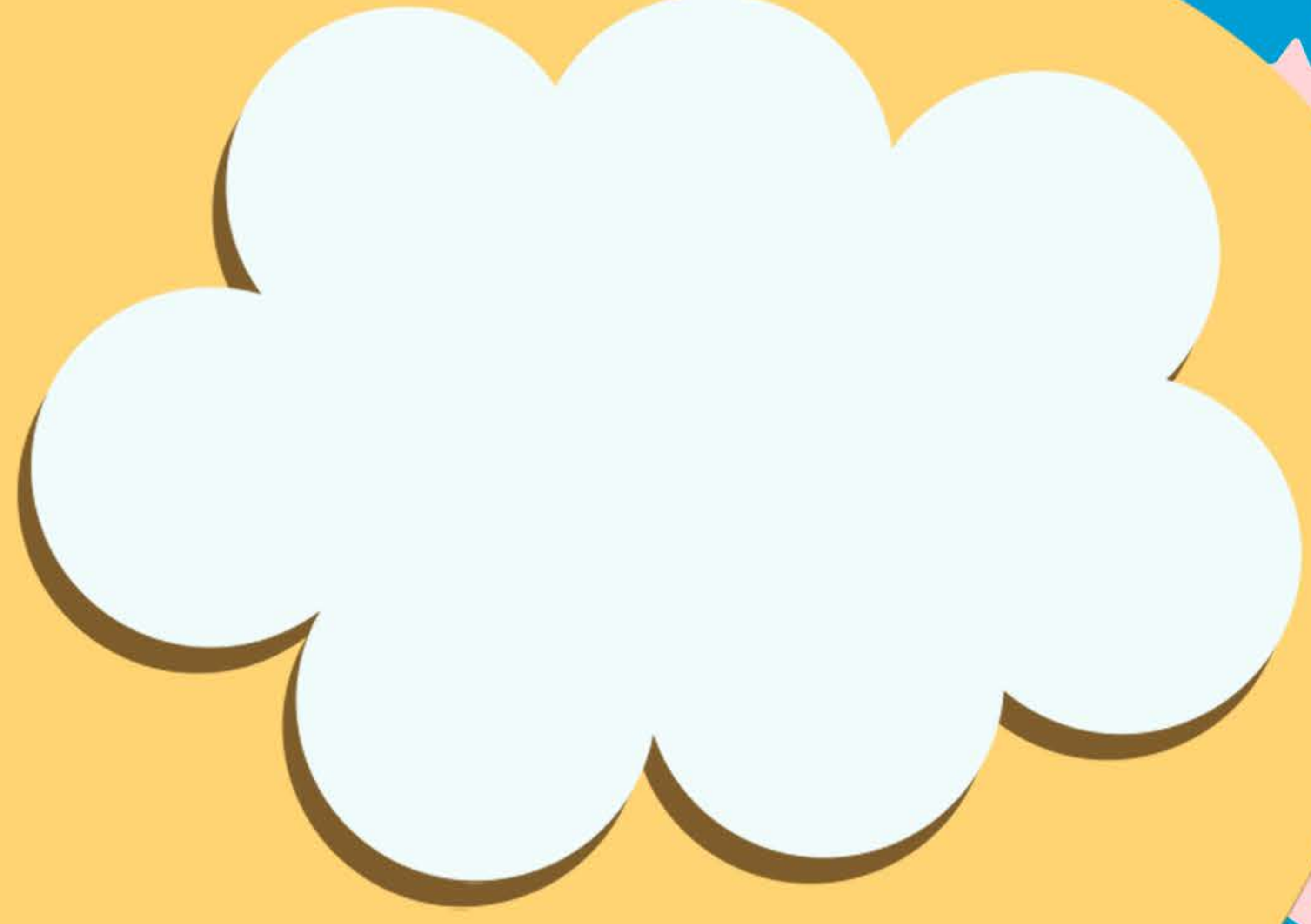
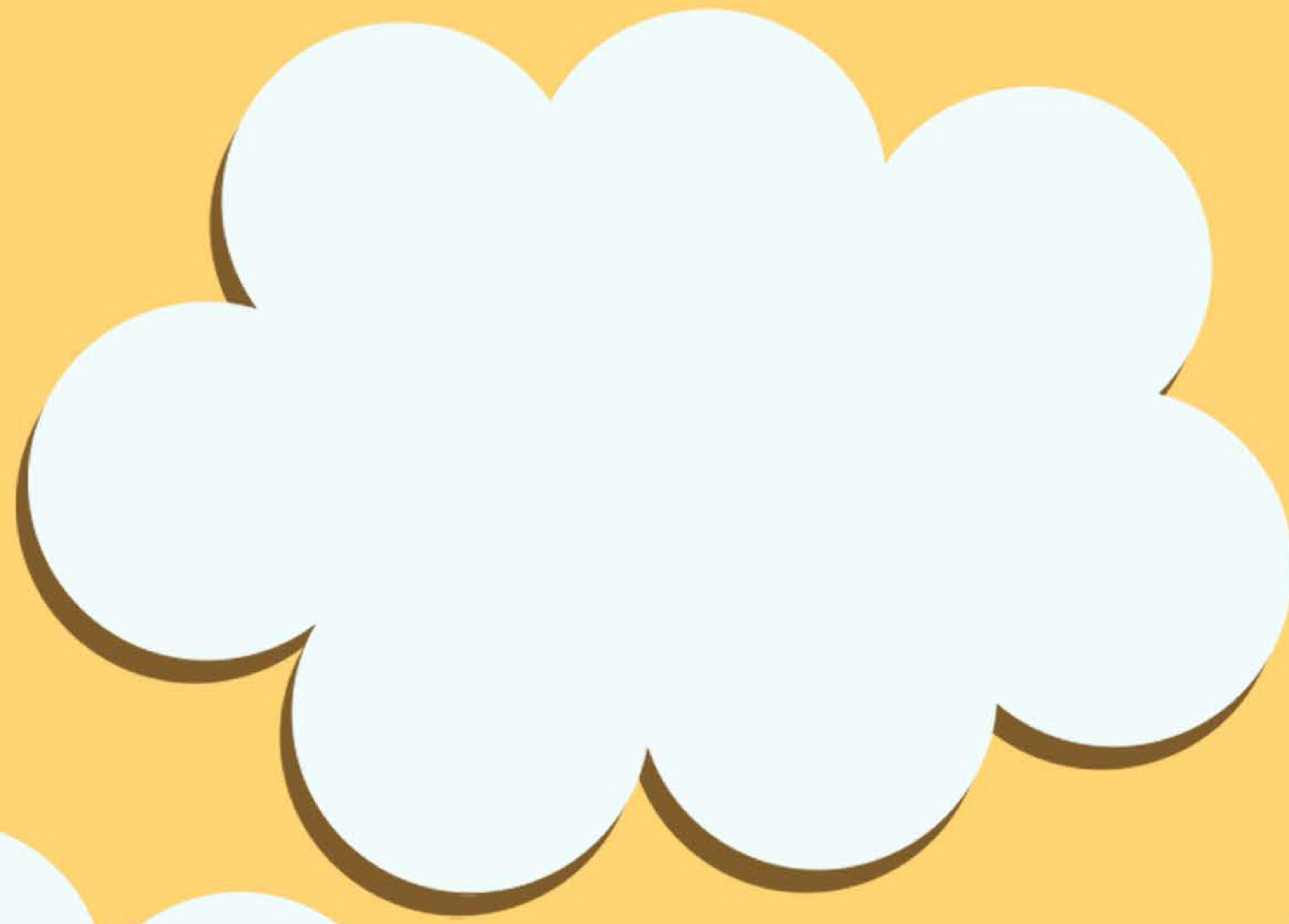
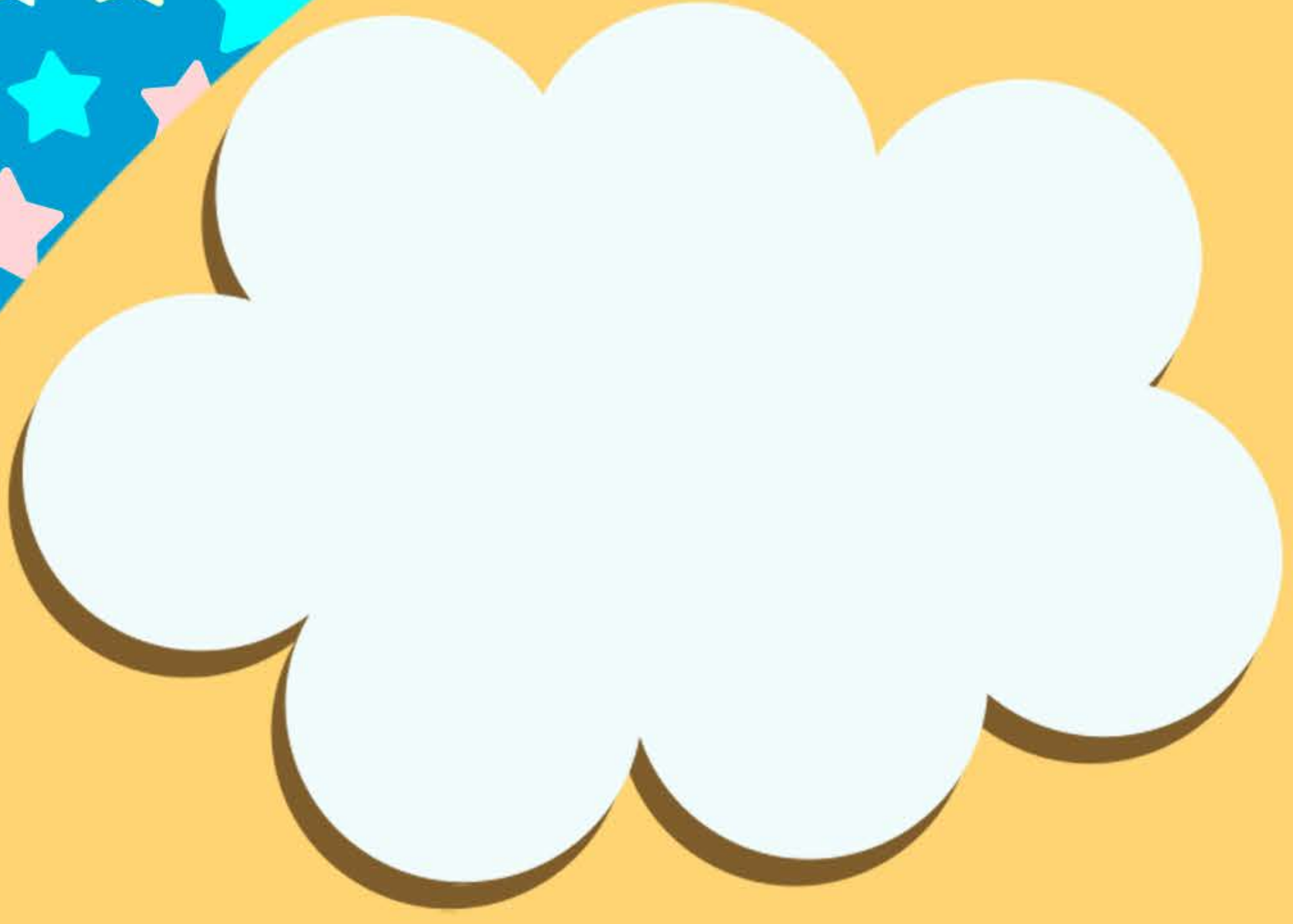
YALNIZ, KORKMUŐ, KIZGIN VEYA ÖFKELİ HİSSEDEBİLİRİZ. AILEMİZİ VE
ARKADAŐLARIMIZI ÖZLEDİĞİMİZ İÇİN ÜZGÜN HİSSEDEBİLİRİZ. KARIŐIK
DUYGULARIMIZ OLABILIR VE VÜCUDUMUZ GERÇEKTEN GERGIN HİSSEDEBİLİR.



DUYGULAR DIŐARIYA ÇIKMALI VE
HIKAYELERİNİ ANLATMALI.
ŐİMDİKİ DUYGULARININ RESMİNİ
ÇİZE BİLİR MİSİN ?



HADI SAHIP OLDUĐUN DUYGULARI
YAZALIM VEYA ÇİZELİM.



HADI VÜCUDUNDA OLAN DUYGU VE
HISLERİN RESMİNİ ÇİZELİM. VÜCUDUN
BİR MAKARNA GİBİ Mİ? YOKSA BİR
KAYA GİBİ SERT Mİ ? HAFIF Mİ YOKSA
AĞIR MI HİSSEDIYORSUN ? HADI
VÜCUDUN NE DIYOR ONU DINLEYELİM ?



İYİ HİSSETMEDİĞİMİZDE
İSTİRİDYENİN YAPTIĞINI
YAPABİLİRİZ! GÜCÜMÜZÜ
KULLANARAK, KENDİ
İNCİLERİMİZİ YARATABİLİRİZ.
HADI BU GÜCÜ NASIL
KULLANACAĞIMIZA BAKALIM !



1 NUMARALI GÜÇ: GÜVENDE
KALMAK İÇİN VÜCUDUMUZUN
GÜÇLERİNİ KULLANABİLİRİZ. BİZİ
ÇORONA VIRÜSÜNDEN UZAK
TUTACAK ŞEYLER YAPABİLİRİZ.

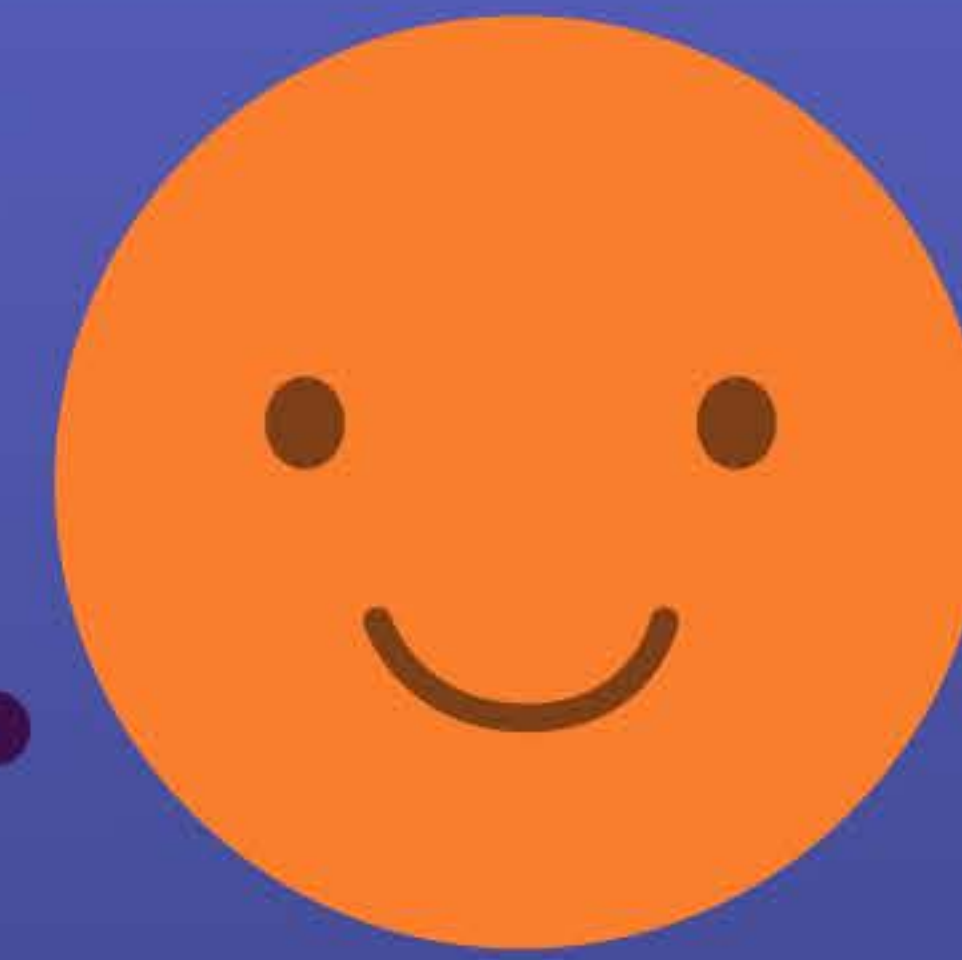




2 NUMARALI GÜÇ: DUYGULARIMIZI
ZİYARET EDEBİLİR, ONLARIN NE
DEDİKLERİNİ DİNLEYEBİLİRİZ.



EĞER DUYGULARIMIZ ÇOK BÜYÜK, ÇOK SICAK
VEYA ÇOK SOĞUK OLURSA, ONLARI
SAKINLEŞTİRECEK, ILIMAN HALE GETİRECEK
ŞEYLER YAPABİLİRİZ.





DUYGULARIMIZI
GÖRMEZDEN GELMEK
BIZE YARDIMCI OLMAZ.
UNUTMAYIN,
DUYGULAR BİRER
HABERCİDİR; ONLARLA
NE KADAR ÇOK
KONUŞUR NE KADAR
ÇOK DİNLERSEK UZUN
DÖNEMDE O KADAR İYİ
HISSEDERİZ.



3 NUMARALI GÜÇ:
DUYGULARIMIZA KARŞI KIBAR
VE SEVGİ DOLU OLABİLİRİZ,
ONLARA MERHAMET
GÖSTEREBİLİRİZ.





4 NUMARALI GÜÇ: İHTİYAÇLARIMIZI
ZİYARET EDEBİLİR VE BİZİ NEYİN
DAHA İYİ HİSSETTİRECEĞİNİ
GÖREBİLİRİZ: BİR SARILMAYA MI
İHTİYACIMIZ VAR, BİRİNİN BİZE HER
ŞEY YOLUNA GİRECEK DEMESİNE MI
İHTİYACIMIZ VAR ? YA DA
GÜVENDİĞİMİZ BİRİ İLE KONUŞMAYA
MI İHTİYACIMIZ VAR ?

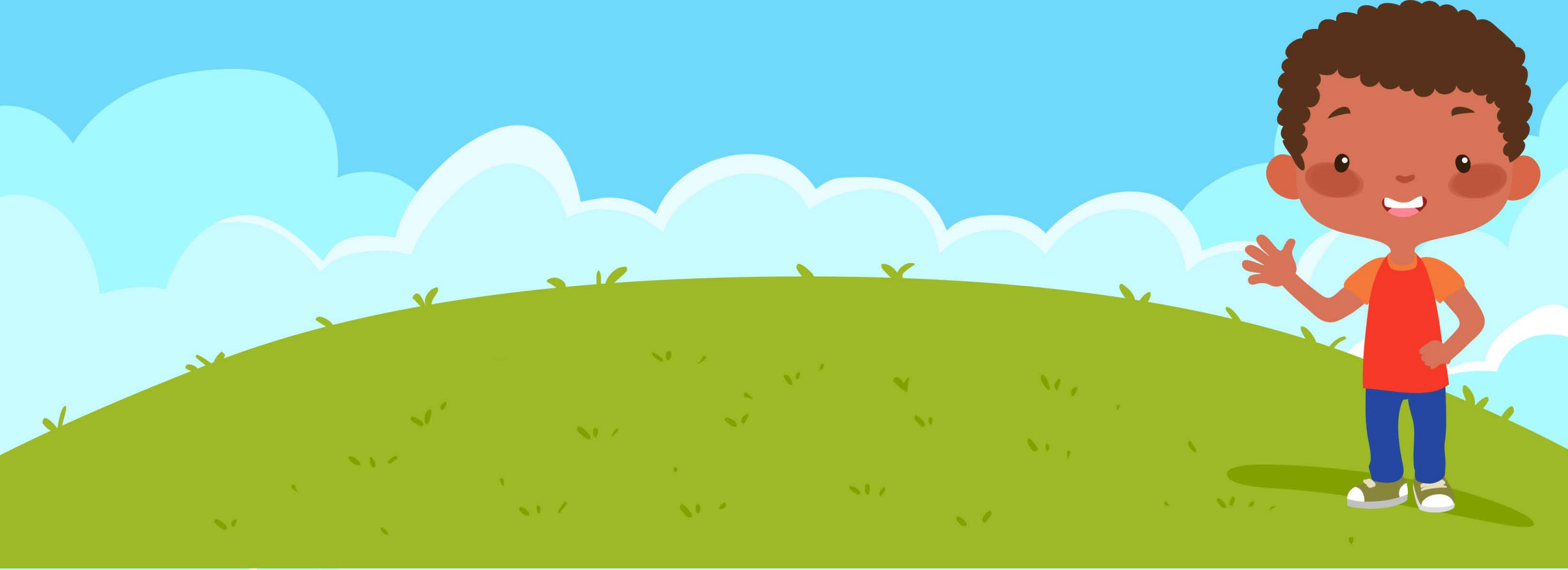
5 NUMARALI GÜÇ: NEFESİN GÜCÜNÜ KULLANABİLİRİZ.
NEFES ALMAK ZİHNİMİZİ, KALBİMİZİ VE VÜCUDUMUZU
SAKINLEŞTİRMeye YARDIMCI OLUR.



6 NUMARALI GÜÇ: TIRTIL GIBİ KOZAMIZI
ÖREBİLİR, KENDİMİZLE, BİZE YAKIN OLAN
İNSANLARLA VE HAYVANLARIMIZ İLE
ZAMAN GEÇİREBİLİRİZ. KELEBEKLER BİZE
KÖTÜ VE ZOR ZAMANLARDA ASLINDA
KANATLARIMIZI BÜYÜTÜYOR OLDUĞUMUZU
HATIRLATIR.



7 NUMARALI GÜÇ: BELKİ KENDİ YARDIMCILAR TAKIMIMIZ İLE BAĞ KURMAK İÇİN FIRSAT BULABİLİRİZ. KENDİ TAKIMINDA KİMLERİN OLMASINI İSTEDİĞİNİ YAZABILIR VEYA ÇİZEBİLİR MİSİN ? BİR KİŞİ, BİR HAYVAN, BİR ARKADAŞ, BİR SÜPER KAHRAMAN VEYA KENDİ TAKIMINDA OLMASI SENİ GÜVENDE HİSSETTİRECEK HERHANGİ BİRİ ?



A stylized illustration of a person's hands held up in front of their chest, palms facing each other, forming a butterfly shape. The hands are light pink with visible fingers. The butterfly's wings are orange with yellow spots and patterns. The person is wearing a red long-sleeved shirt. The background is dark blue with vertical stripes and small white stars. The text is in white, bold, uppercase letters, centered at the bottom of the image.

8 NUMARALI GÜÇ: SONRA ELLERİNİ, GÖĞSÜNDE ÇAPRAZ
YAPIP, TIP TIP YAPARAK KELEBEK DANSINI
KULLANABİLİRSİN.



9 NUMARALI GÜÇ: ZİHNİNDE MUTLU
BİR ANIYI DÜŞÜNEREK BİR GORİL
GİBİ DANS EDEBİLİRSİN. HADI
GÖĞSÜMÜZE VURALIM.

10 NUMARALI GÜÇ: MUTLU VE GÜVENDE HİSETTİĞİN BİR YER
BULABİLİRSİN. O YERİ ÇİZEBİLİR MİSİN ? YAPTIĞINDA AYAKLARIMIZI RAP
RAP YERE VURALIM VE ONA DOĞRU GİDELİM.



11 NÜMARALI GÜÇ: ŞARKI
SÖYLEYEBİLİRİZ,
HMM...LAYABİLİRİZ, DANS
EDEBİLİRİZ VEYA
ZİPLAYABİLİRİZ.

12 NUMARALI GÜÇ: KALPLERİMİZ İLE BAĞLANABİLİRİZ.



TEK YAPMAMIZ GEREKEN, KALPLERIMIZDEN
SEVDİĞİMİZ DİĞER INSANLARIN KALPLERİNE GİDEN
BİR İPİ HAYAL ETMEK.





ÇÜNKÜ SAHIP OLDUĞUMUZ EN
BÜYÜK GÜÇ, KENDİMİZİ VE
ÇEVREMİZDEKİLERİ SEVMEK.
DÜNYANIN BİR ÇOK YERİNDE
BİRBİRİMİZE,
ARKADAŞLARIMIZA VE
AILEMİZE YAKIN OLAMIYORUZ,
DOKUNAMIYORUZ. FAKAT
ONLARI KALBİMİZE ÇOK YAKIN
TAŞIYABİLİRİZ.

UNUTMAYIN, HEPİMİZ
SÜPER GÜÇLER İLE
DOLUYUZ. YALNIZ DEĞİLİZ,
BİRLEŞİP GÜCÜMÜZÜ TEK
BİR KİŞİ OLARAK
KULLANABİLİRİZ.
KANATLARIMIZI BİRLİKTE
BÜYÜTÜP, BERABER BİR
ÇOK INCI YARATABİLİRİZ.



HADI İSTİRİDYE VE KELEBEK ŞARKISINI YAPALIM. DUYGULARIMIZI DA DAVETE EDEBİLİRİZ, ÇÜNKÜ ÜZGÜN OLDUĞUMUZ VE KORKUTUĞUMUZ ZAMAN BİLE BERABER ŞARKI SÖYLEYEBİLİRİZ. UNUTMAYIN YALNIZ DEĞİLSİNİZ, BUNDA HEP BERABERİZ!



This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

This book uses strategies from other authors such as:
Butterfly Hug (Lucina Artigas)
Team of Helpers (Ricky Greenwald)