



YARARSIZ DÜŞÜNCE

**Biliyorum bu sınavda
başarılı olamayacağım.**



**Çok fazla konu var,
zamanım yetmeyecek.**



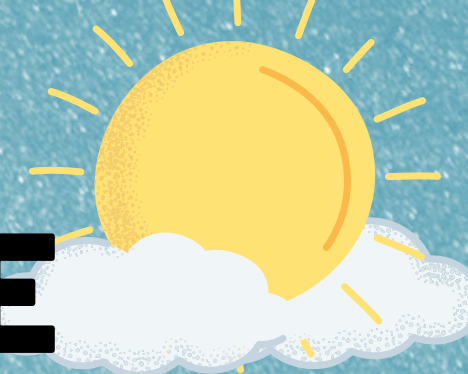
**Bu kadar konuyu
aklımda tutamam.**



**Sınavlarda çok
heyecanlanıyorum.**



**Sınavım kötü geçecek,
biliyorum.**



YARARLI DÜŞÜNCE

**Çalışırsam başarılı
olabilirim.**

**İyi bir planlama yaparsam
yetiştirebilirim.**

**Önemli bölümlere öncelik
vererek çalışabilirim.**

**Duygularımı kontrol altına
alabilirim.**

**Önemli olan
yapabildiğimin en iyisini yapmak.**

YARARSIZ DÜŞÜNCE

**Ne kadar çalışırsam çalışayım
anlamam mümkün değil.**

**Bu konuları anlayamıyorum
artık çalışmayacağım!**

**Denemelerim çok kötü
geçiyor.**



YARARLI DÜŞÜNCE

**Takıldığım yerlerde yardım
alabilirim.**

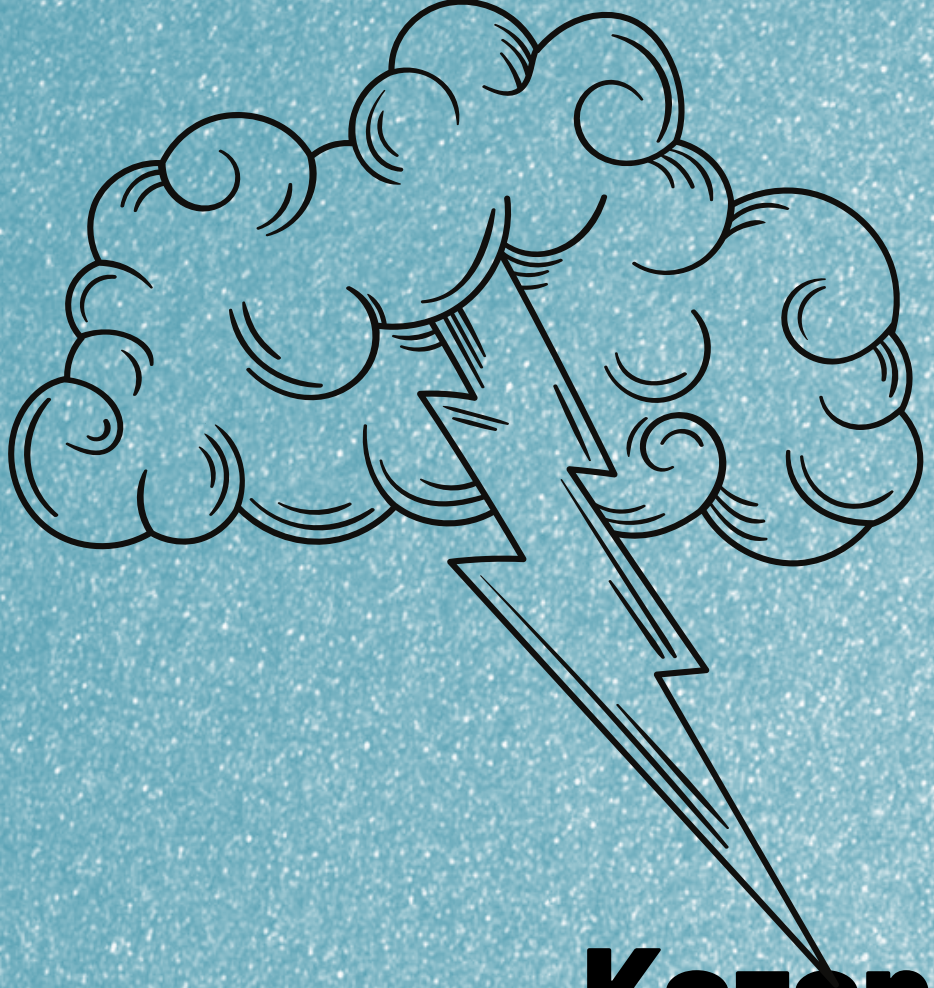
**Çalışma yöntemimi değiştirip
tekrar deneyebilirim.**

**Çalışmayı bırakırsam hiçbir
zaman anlayamam ama
devam edersem anlayabilme
ihtimalim var.**

**Bu her zaman başarısız
olacağım anlamına gelmez.
Önemli olan nerede hata
yaptığımı anlayabilmem.**

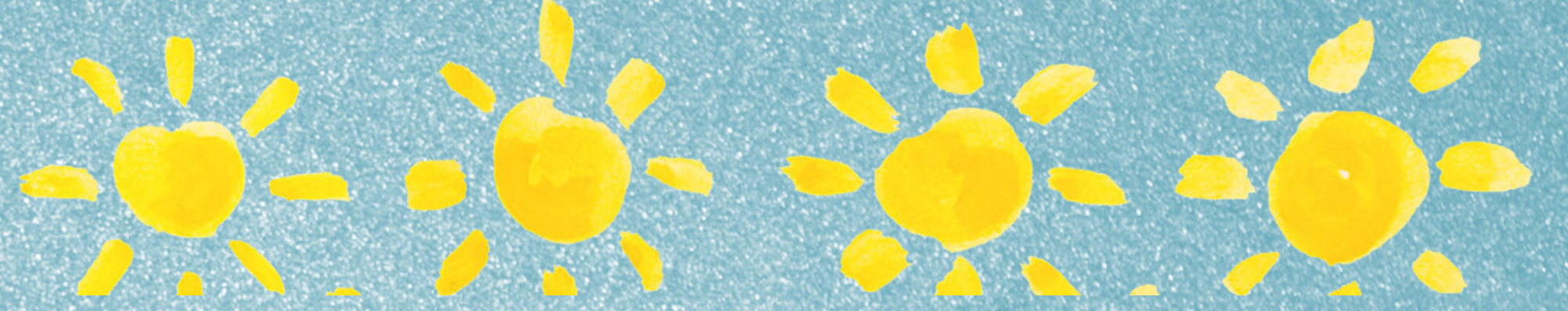


YARARSIZ DÜŞÜNCE



**Kazanamazsam
ailemin (arkadaşlarımın,
öğretmenlerimin) yüzüne nasıl
bakarım. Bu çok korkutucu..**

YARARLI DÜŞÜNCE



**Kazanmak için elimden
geleni yapıyorum.**

**Ailem bana sınav sonucum için
değil bana ben olduğum için
değer veriyor.**

**Lisede daha fazla gayret eder
istediğim üniversiteye gidebilirim.**

**Şu an elimden gelen sınavın
sonucunu düşünmek değil, şimdi
hemen çalışmaya devam etmek.**

YARARSIZ DÜŞÜNCE



**Uzaktan eğitim sürecinde
her şey çok kötü olacak.**



YARARLI DÜŞÜNCE

**Elimden geleni yapıp tüm
kaynaklarım ile çalışmaya
devam edeceğim.**

**Sağlığımız her şeyden
önemli her şeyin telafisi var.
Bu karar dünyanın sonu
değil.**

**Ders kitabı, kaynak
kitaplarım, canlı dersler ve
öğretmenlerimin desteği ile
bu süreci yürütebilirim.**