

ELMAS  
UFKU



**BAĞLI KALMAK VEYA  
BIRAKMAK**

**Çevremdeki insanlara  
nasıl davranıyorum?**



**HATIRLAMAK VEYA  
UNUTMAK**

**Geçmişe nasıl  
bakıyorum?**

**İÇ DÜNYAĞIM**



**YAPMAK VEYA  
YAPMAMAK**

**Nasıl ayakta  
durabiliyorum?**



**İNANMAK VEYA  
BİLMEK**

**Nereden güç alıyorum?**



**BEN VEYA BİR  
BAŞKASI**

**Ben kimim ve gerçekten  
ne istiyorum?**

## BEN VEYA BİR BAŞKASI

- İyileşemediğimden ötürü ne hissediyorum?
- Ailem ve dostlarım iyileşemediğimden ötürü ne hissediyorlar?
- Benim için kimler önemli?
- Hangi konuda huzurluyum?
- Vatanıma dönmek istiyormuyum?
- İstediklerime dair bana kim yardım edebilir?
- Özgüvenimi güçlendiren nedir?

## YAPMAK VEYA YAPMAMAK

- Neden hastalandım?
- Neden iyileşmiyorum?
- Ne kadar ömrümün kaldığını bilmek istiyormuyum?
- Son nefesimde yanımda kimleri görmek isterim?

## BAĞLI KALMAK VEYA BIRAKMAK

- Hangi ibadetler benim için önemlidir?
- Hastayken nasıl sabırlı kalırım?
- Bana güç veren nedir?

## HATIRLAMAK VEYA UNUTMAK

- Tatlı hatıralarım hangileridir?
- Unutmak istediklerim varmı?
- Kendim hakkında başkalarıyla neyi paylaşmak isterim?
- Geçmişimi kiminle paylaşmak isterim?

## İNANMAK VEYA BİLMEK

- İbadetlerimi hakkıyla yerine getirebildimmi?
- Dinim hakkında kiminle konuşabilirim?

**RIZA (iç huzur) – TEVEKKÜL (güvenip teslim olmak) – SABIR (kabullenmek ve sabretmek)**

