# Anı neden şimdi oluyormuş gibi gelir

Travma anısının neden geçmişte kalmayıp şimdi yaşanıyormuş gibi geldiğini etiketsiz bir kutu metaforuyla anlatır.

## Hangi şeyler anıyı çağırıyor?

☐ Ses ☐ Koku ☐ Yer ☐ Tarih ☐ Beden duyumu

---

## Her tetikleyiciden bir örnek

Anıyı anlatmadan yalnızca tetikleyiciyi yazın.

---

---

---

## Kutunun üstüne yazacağı cümle

Danışan kendi cümlesini kurar. Anının geçmişte kaldığını söyleyen bir cümle olabilir.

---

Pisivizör · www.pisivizor.com/formlar/anilar-neden-simdi-gibi · CC BY-ND 4.0