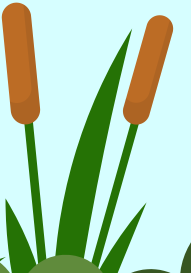
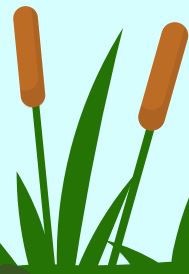


# Öfkeli Kaplumbağa Togi ve Sihirli Göl

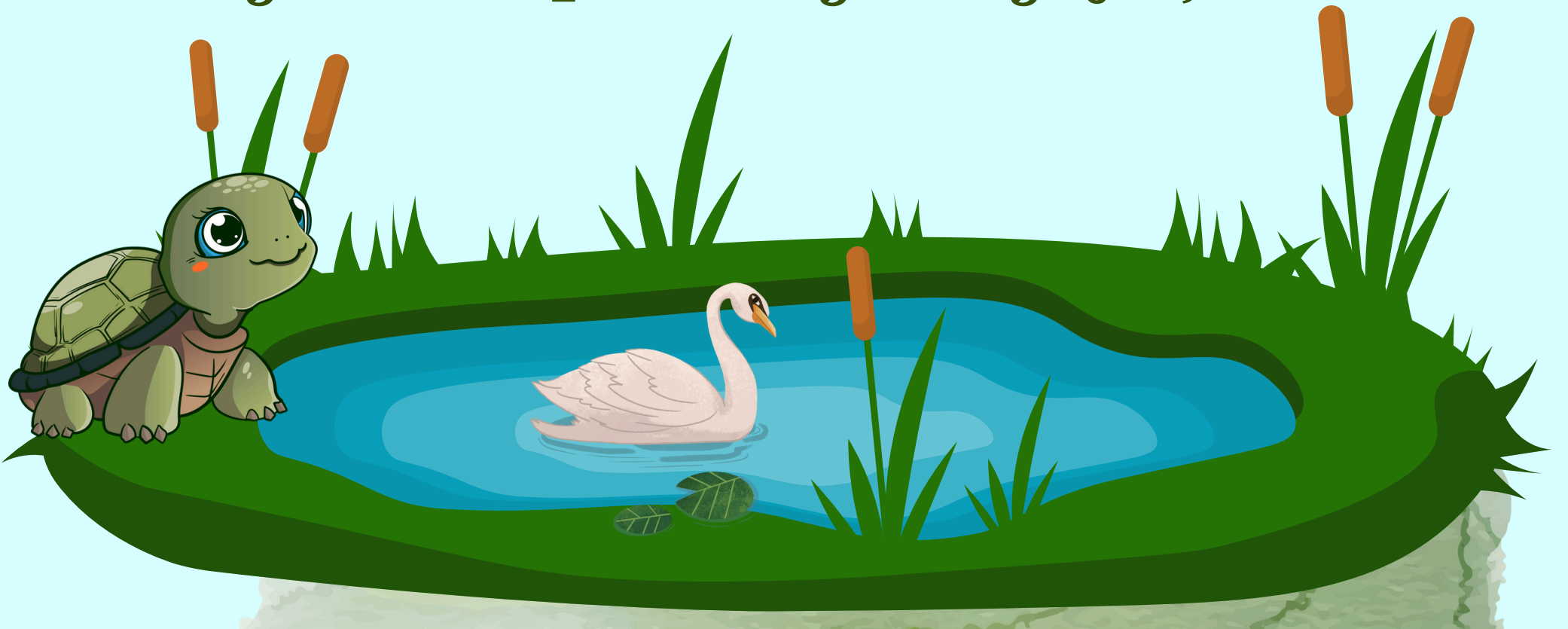




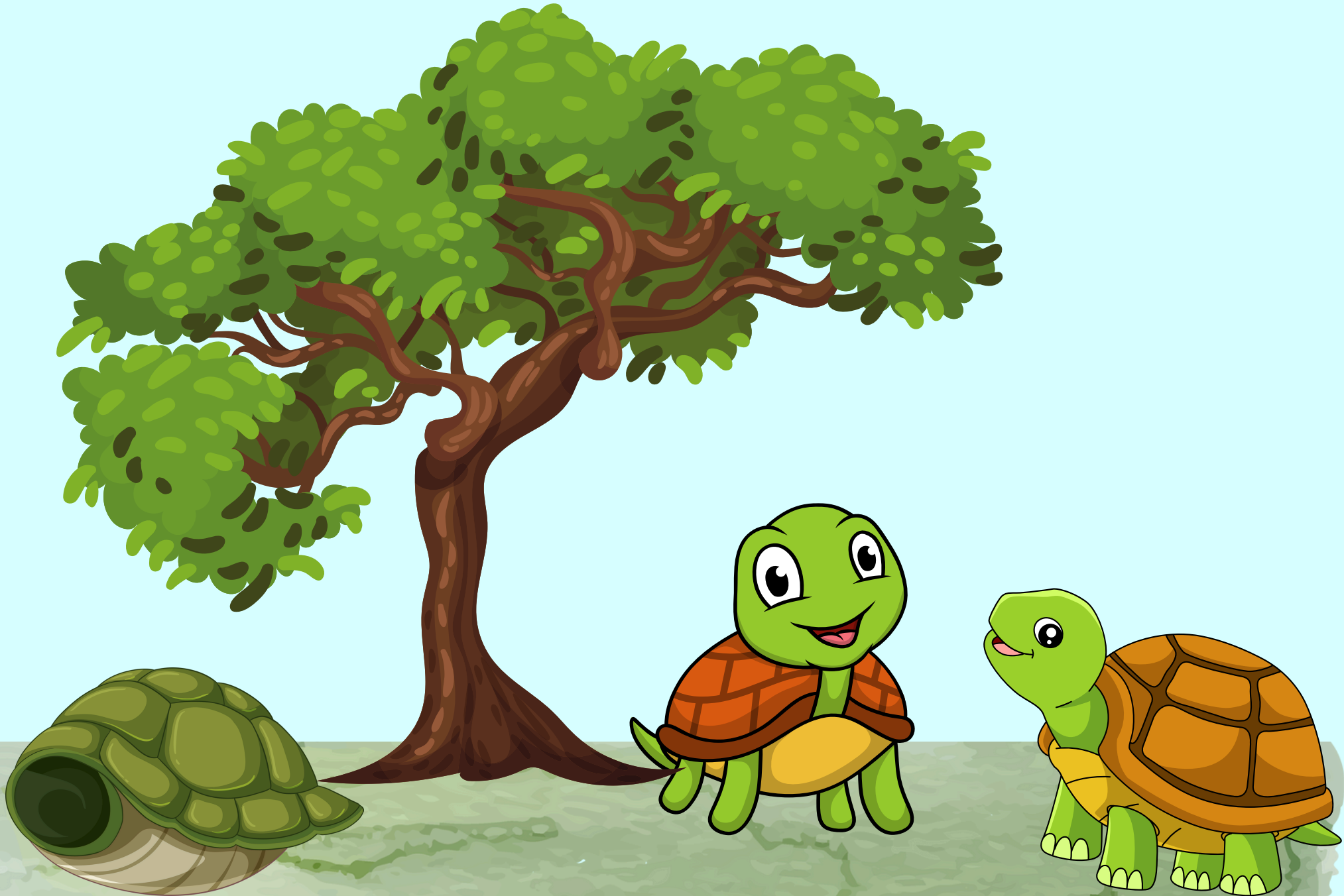
psikotopia®



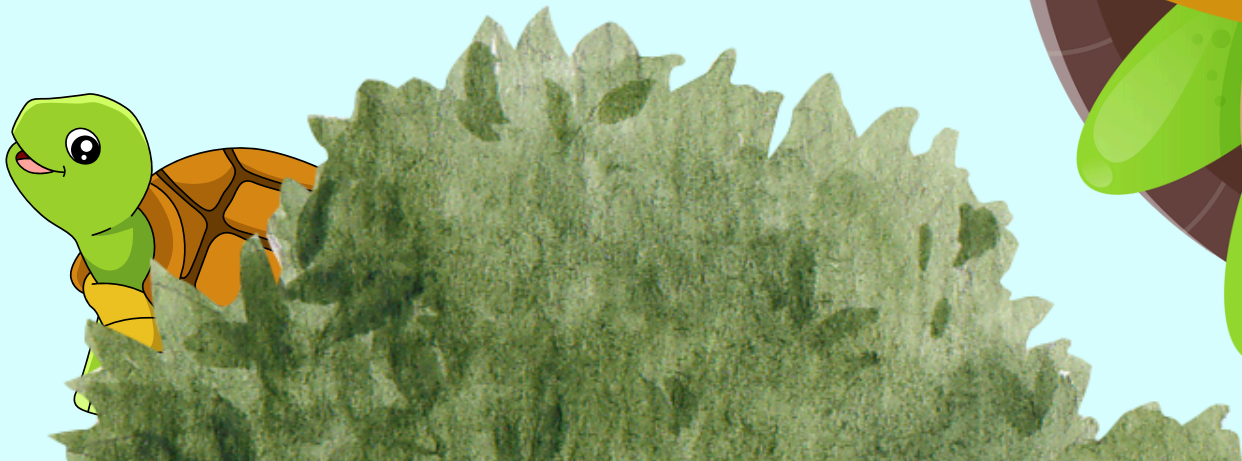
Bir zamanlar yemyeşil bir ormanın kenarında küçük bir göl vardı. Bu gölde, kaplumbağa Togi yaşırdı.



Togi diğer kaplumbağalara gore çok farklıydı; oldukça sabırsız ve çok çabuk fkelenirdi. Bir Őey istediği gibi gitmediğinde bağırır, ayaklarını yere vurur ve kabuğuna çekilirdi.



Bir gün, Togi ormandaki arkadaşlarıyla saklambaç oynuyordu. Arkadaşları Togi'yi bulmakta çok iyiydi, ama Togi kimseyi bir türlü bulamıyordu. Öfkeyle bağırmaya başladı: "Bu haksızlık! Ben oynamıyorum!" diyerek yere vurdu ve kabuğuna çekildi.



O sırada ormanın yaşlı bilgesi, Sihirli Göl'ün yanındaki bilge kurbağa Ludo, Togi'nin öfkesini duydu. Yavaşça gölün kenarına geldi ve dedi ki: "Togi, öfkeni kontrol etmek istersen sana bir sır verebilirim. Ama bu sır, büyük bir cesaret gerektirir."



Togi, öfkeyle homurdandı: "Sırrını söyleyen ne olacak? Zaten kimse beni anlamıyor!"

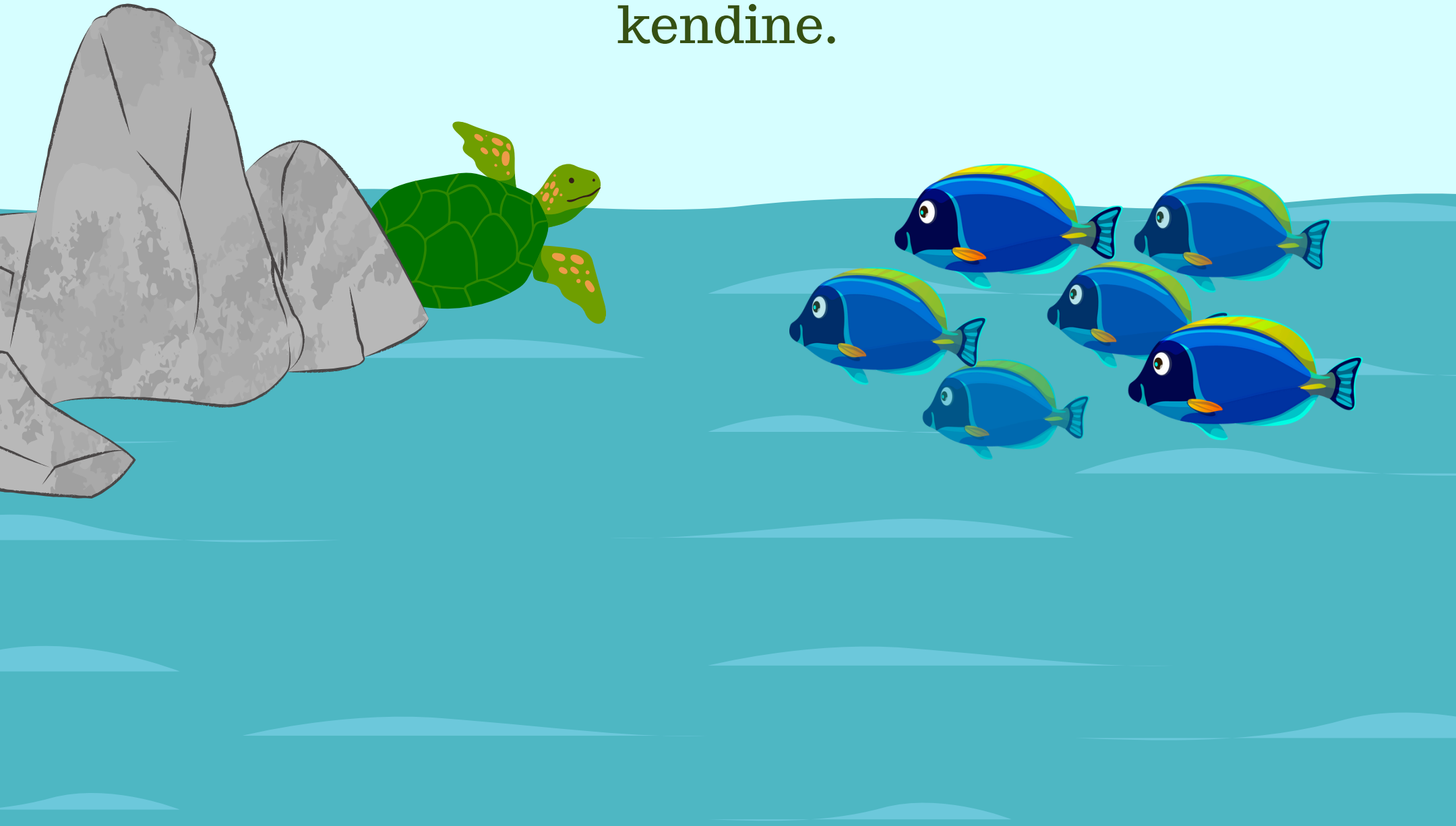
Ludo gülümsedi ve devam etti: "Gölün ortasında bir Sihirli Yaprak var. Ona ulaşabilirsen, öfkeni kontrol etmeni sağlayacak bir çözüm bulacaksın. Ama dikkat et, yolculuk zorlu olacak."



Togi bu zorlu görevi kabul etti. Gölün sularına dalarak yaprağa doğru yüzmeye başladı. Ancak gölde engeller vardı. İlk olarak, dev bir dalgayı aşması gerekiyordu. Dalgayı görünce öfkelenip bağırmaya başladı ama birden Ludo'nun sözlerini hatırladı:  
"Öfkeyle değil, sakinlikle düşün."



Togi derin bir nefes aldı ve dalganın üzerine çıkarak sakin bir şekilde yüzmeye devam etti. Yol boyunca önüne başka zorluklar çıktı: su altındaki kayalar, hızlı balıklar ve karanlık derinlikler. Her zorlukta Togi öfkelenmek yerine durup düşünmeye başladı. "Ne yaparsam bu engeli aşabilirim?" diye sordu kendine.



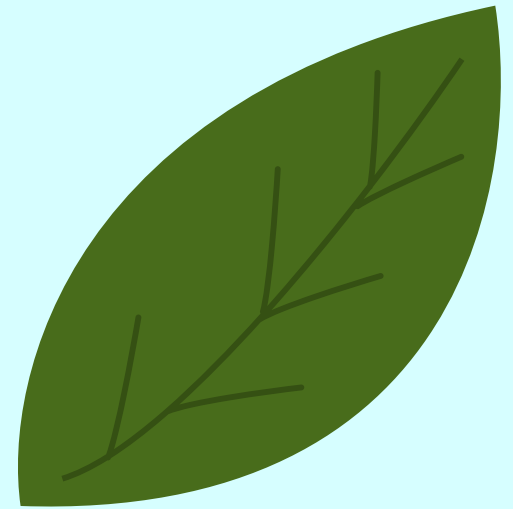
Sonunda Sihirli Yaprğa ulaştığında, yaprak  
ona fısıldadı:

"Öfken güçlü bir duygu, ama kontrol edebilirsen  
o güç sana yardımcı olur. Öfkelendiğinde derin  
bir nefes al, üçe kadar say ve sakinleşmek için  
bir an yarat."

1

2

3





Togi, bu öğüdü aldı ve geri döndü. Ormandaki arkadaşlarına artık daha sabırlı bir Togi olarak katıldı. Öfkelendiğinde duruyor, nefes alıyor ve sakinleşmeye çalışıyordu.



Zamanla, Togi öfkesini kontrol etmeyi başardı ve arkadaşları da onunla oyun oynamaktan büyük keyif aldı. Artık Togi, öfkeli bir kaplumbağa değil, sabırlı ve bilge bir dost olmuştu.





Masalın mesajı:

Öfke, doğru şekilde kontrol edildiğinde güçlü bir araçtır. Sakinleşmek için zaman ayırmak, tüm zorlukları aşmanın anahtarıdır.



psikotopia®

Masal Serisi

