

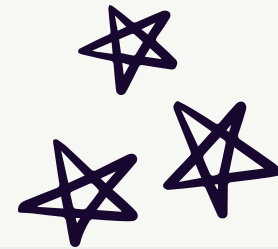
Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Yönetemediğin sürecin
parçası olma.



Harekete geç ve
değiştirebileceğin şeylere
odaklan.



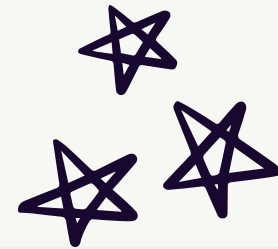
Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Hedeflerine ulaşmak için
gelişigüzel çalışma.



Gerçekçi değerlendirmeler
yap, planını oluştur.



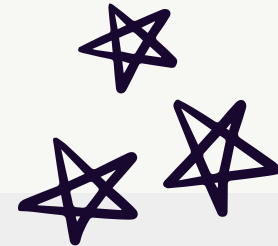
Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Duyguları iyi ve kötü olarak
ikiye ayırma.



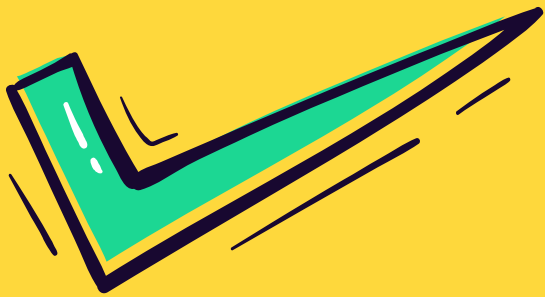
Zamanı geldiğinde tüm
duygular yaşanmalıdır.
Şimdi neyin zamanıysa
tadını çıkar.



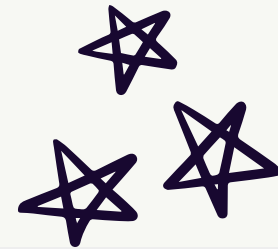
Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Bilgi kirliliğinin zihnini
karıştırmasına izin verme.



Doğru bilgi için güvenilir
kaynakları tara.



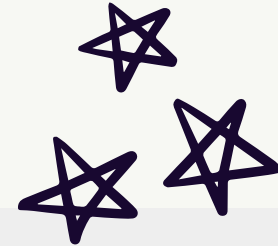
Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Bir elin nesi var ?



İletişim kurmak ve
sosyalleşmek daha iyi
hissetmek için önemli bir
araçtır.



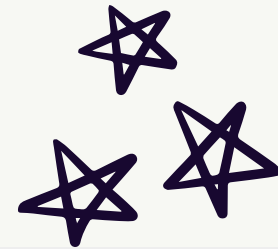
Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Tekdüze ve potansiyel sınırlayıcı yaşamdan uzak dur.



Kendini keşfet ve deneyimlerini çeşitlendir.



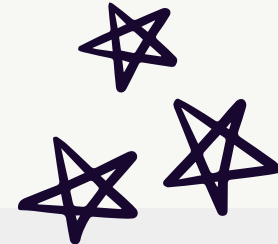
Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Tütün, alkol, sigara vb.
bağımlılık yapan
maddelerden uzak dur.



Sağlıklı bir yaşam için spor
ve sanatsal etkinlik
deneyimlerini arttır.



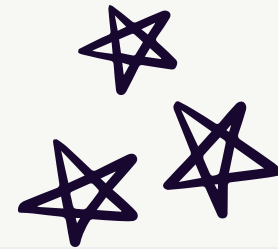
Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Tek bir noktaya
odaklanmaktan sakın.



Geçmiş bugünü oluşturur.
Bugün ise geleceği
şekillendirir.



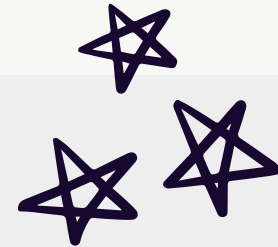
Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Zorluklar aşılamaz değildir.



Zorlukları yeniden çerçeveselendir. Bakış açını değiştirmek çözüm için atabileceğin ilk adım.



Sağlam Bir Sen İçin Dikkat Et & Özen Göster



Kontrol edilemeyen stres
çözölemeyen problem
doğurur.



Yeterli uyku ve nefes
egzersizleri aracılığıyla
stresini kontrol altına
alabilirsin.

