

# STRESLE BAŞAÇIKABİLİRİM!

DÜŞÜNME  
TARZINIZI  
DEĞİŞTİRİN

DERİN BİR  
NEFES ALIN

ZAMANINIZI İYİ  
KULLANIN

SOSYAL  
ORTAMLARDA  
BULUNUN

KONUŞUN

GERÇEKÇİ  
HEDEFLER  
BELİRLEYİN

YAPABİLDİKLERİNİZİ  
DÜŞÜNÜN

SAĞLIĞINIZA  
DİKKAT EDİN