

DÜŞÜNCELERİM HAYATIMA YÖN VERİR

POZİTİF ZİHİN: SAĞLAM RUHUN ANAHTARIDIR



Her insan gibi ben de hata yapabilirim; hatalarımdan ders çıkarmamın önemli olduğunu bilirim

Sorunlarımı çözmek için yeterli gücü bulamadığımda çevremden yardım isteyebilirim

Olumsuz durumların üstesinden gelebilirim

Hayatımdaki değişikliklere uyum sağlayabilirim

Güçlü ve zayıf yönlerimle ben değerliyim

Sanatsal ve sportif faaliyetlere yönelmek

Kendini geliştirmek

İyimser olmak

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAK İÇİN YAPABİLECEKLERİN



Amaç belirlemek

İletişim becerileri geliştirmek

Kendinle barışık olmak

Karanlık günlerin olabilir, ışığı yakmak senin elinde..