

BAZEN YOLLARIMIZ KARANLIĞA DÜŞSE DE AYDINLIK GÜNLER HEP OLACAK!

Işık Sensin!

Hep benim başıma geliyor.

Değersizim.

Sürekli başarısız oluyorum.

Kendime güveniyorum.

Hedeflerimi belirliyorum.

Beden sağlığıma özen gösteriyorum.

Kendimi daha iyiye taşıyabilirim.

Olumlu düşünüyorum.

Ne yapsam olmuyor.

Kimse beni sevmez.

Her şey benim suçum.

Zaten hiçbir şeyi değiştiremem.

Egzersiz yapıyorum.

Arkadaşlarımla vakit
geçiriyorum

Doğayı geziyorum.

Yardım alıyorum.

Sağlıklı besleniyorum.

Bazen yaşadığımız şeylerden ötürü karanlıkta yazılan düşüncelere sahip olabiliriz. Bizde var olan koruyucu faktörler karanlıkta ışık olur ve bize yol gösterirler. Biz de her ne kadar hayatın getirdiği zorluklarla baş etmekte bazen zorlansak da içimizdeki bu ışıkla yolumuzu bulup daha sağlıklı adımlar atabiliriz.

