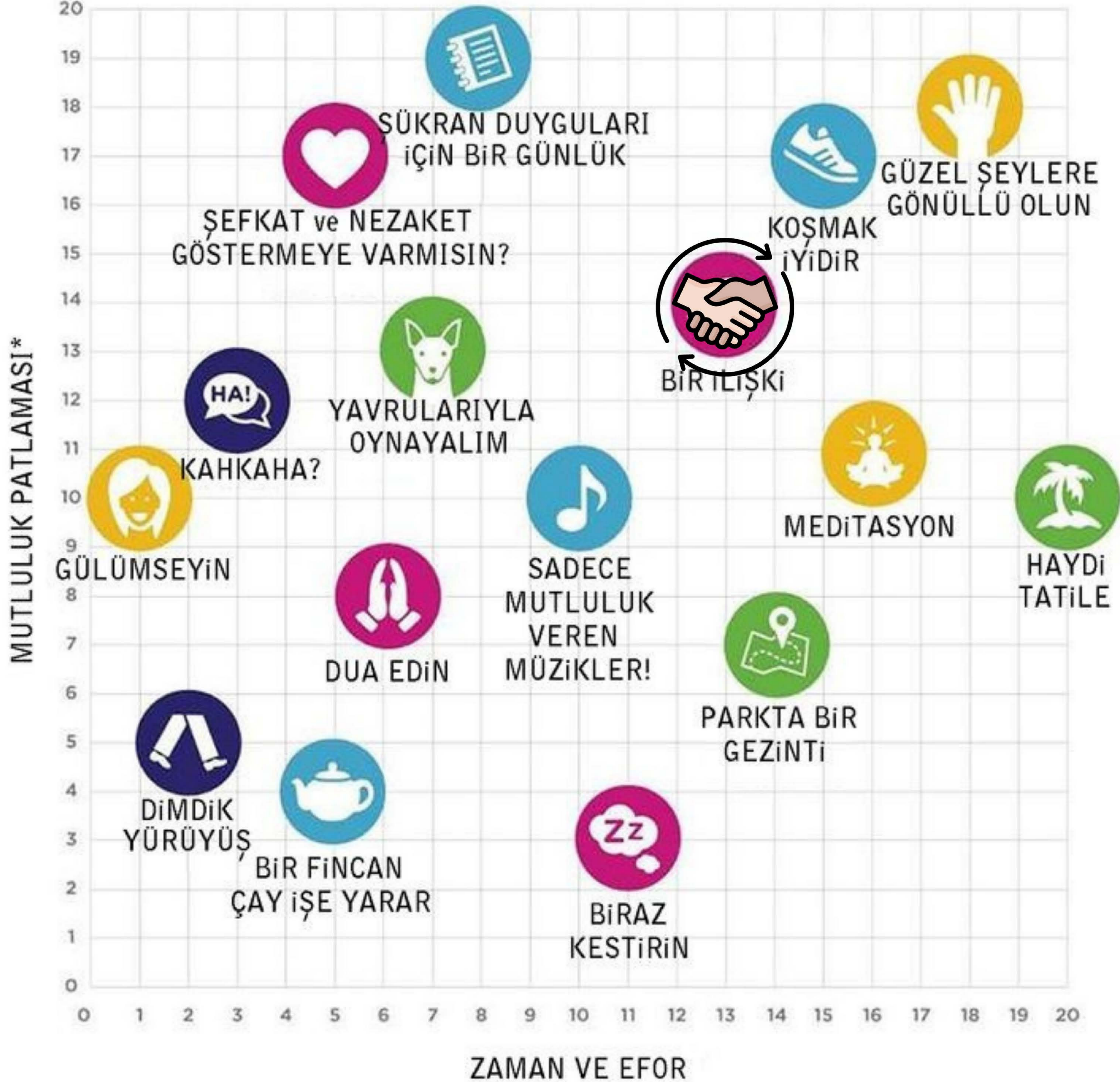


**BİLİM,
MUTLULUK İÇİN
ZAMANIMIZ
OLDUĞUNU
SÖYLÜYOR !**



**KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**



**BİLİM,
MUTLULUK İÇİN
ZAMANIMIZ
OLDUĞUNU
SÖYLÜYOR !**



**KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**



KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

STRESLE BAŞ ETMENİN

Kolay Yolları



Kendinize dikkat et.

Hatalarınızdan öğrenin.



Problemleri etkili çözmeyi öğrenin.

Olumsuz düşüncelere meydan okuyun.



Güçlü bir sosyal ağ geliştirin.

Günlük tutun.



Ilık bir duş alın.



Pozitif ilişkiler kurun.

Başarısız olmaktan korkmayın.

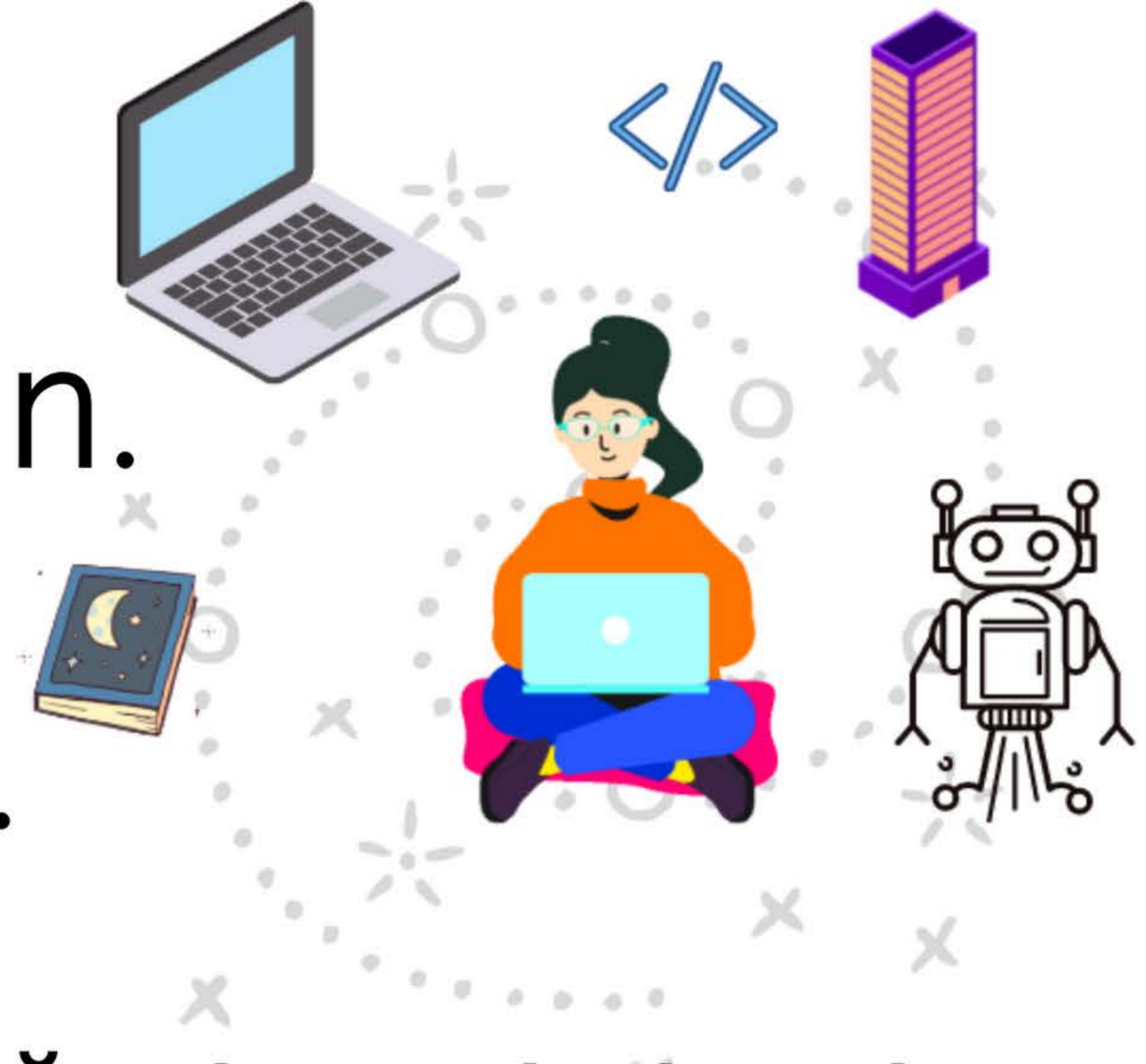


Bir kurgu romanı okuyun.

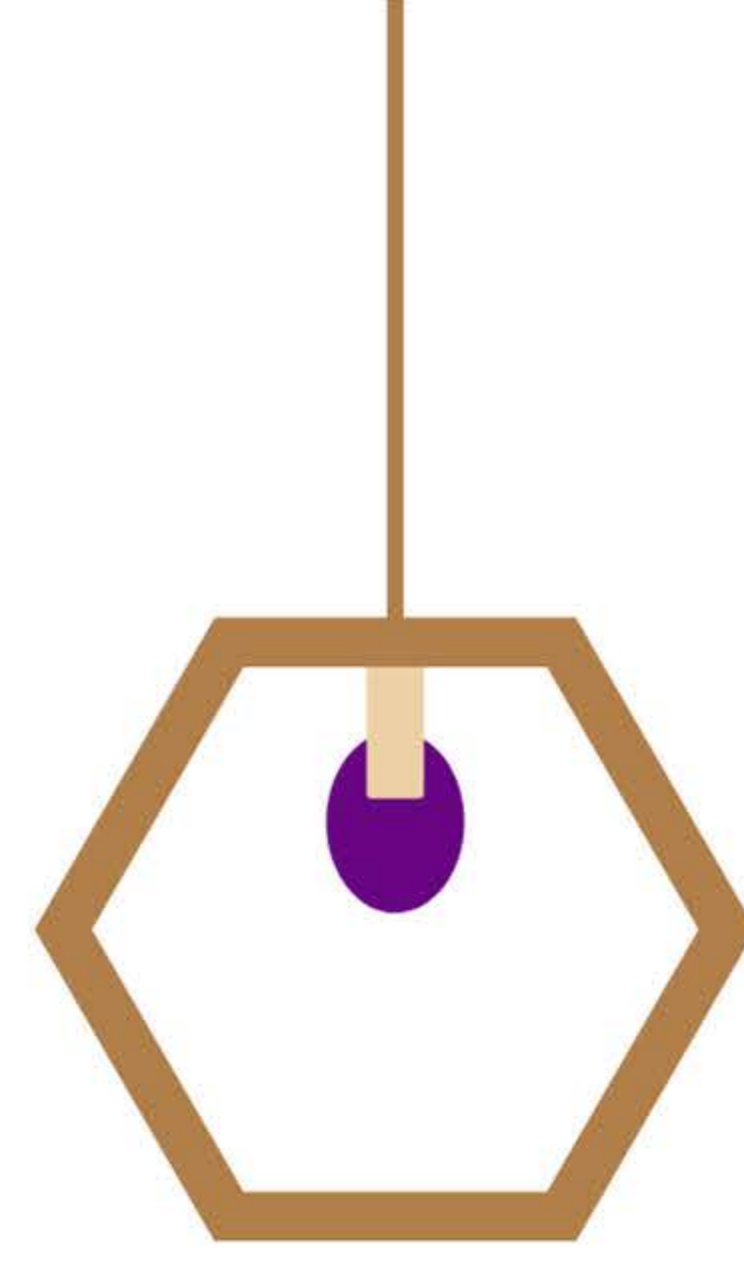
Teknolojiye ara verin.

Manevi pratiğinizi yapın.

Uyku alanınızdaki dağınıklığı temizleyin.



Mavi olmayan ve loş ışıklar kullanın.



Nazik, yavaş nefes çalışması yapın.

Samimiyetin tadını çıkarın.



Rahatlatıcı bir müzik çalma listesi dinleyin.



Sakinleştirici bir çay için.



KAHRAMANMARAŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Ey hayatı bir eksiklik duygusuyla yaşayan ve hiç gelmeyecek baharı terennüm eden nazenin ruh, bırak kendinle uğraşmayı. Senden yardım bekleyen bir dünya var bak dışarıda. Bir insana çare ol. Bir yurtsuza barınak ol. Kendi evine korkmadan yürü, kendi çocukluğuna kavuş. Şifa veren, seni erişkin hayatına yaralı bir ceylan olarak saldıysa bu diğer yarlanmışları daha iyi anlayabilmen içindir. Onları iyileştir. Onlarla iyileş.



**Stres bir başkasıyla
paylaşıldığında
azalan bir etkidir.**

Kemal Sayar





KAHRAMANMARŞ
İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Olumlu ve Olumsuz Bakış Açısı

