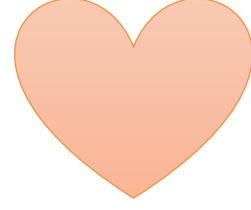




BAŞARILI ARALIK



UNUTMA

“Herkes yeni bir yıl için güzel hayaller kurar.Bu olumlu yaşam sonuçlarına ulaşabilmek için, olumlu düşünebilme becerileri kazanman gerekir.”

Olumsuz yönlerini dizginle, neşeli yanlarını güçlendir.”



**“Mutlu insanlar DAHA SAĞLIKLI DIR,
UNUTMA!”**

Fazlalıkları Azalt!...

ZİHNEN DİNLENMİŞ OL.HAFİFLE!...

“Karışıklık yaşadığında NOT AL, DÜZENLE!”

Tepkilerin ÜZERİNE KONTROLÜ SAĞLA!....



YAŞAMININ DEĞERİNİ HATIRLA!...

Sevgi dolu işler yapmak için ÇABA GÖSTER

Bu seni MUTLU EDER!...

DÜZENLİYOR MUYORSUN

Bir KONTROL ET...

Performansını değerlendir.Güçlü ve güçsüz

Olduğun yönleri TEST ET!...

“KENDİN İLE İLGİLEN”

BELİRLENDİĞİN ROTAYI KAYBETME!...

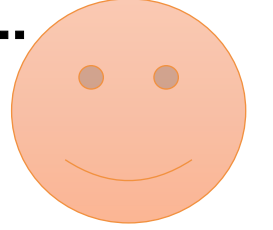
Becerilerini GELİŞTİR...

OLUMLU YANLARINI GÜÇLENDİR!...

Sevdiklerini GÜLÜMSET.İyi hissetmeni sağlar!...

Geleceğin için yeni amaçlar BELİRLE!...

Öncelik sırası BELİRLE. Düzene koy...



HAYDİ BUGÜN KENDİNİ ŞİMART!

Sevdiğin müzikleri DİNLE, DANS ET ve KEYİFLEN!...

GEREKSSİZ AYRINTILARA GİRME.

Sahip olduğun olumluları FARK ET. Sakın elinden KAÇIRMA!...

GEREKTEĞİNDE KONTROL ET...

Hayatı KEYİLE YAŞAMAK İÇİN ÇABA GÖSTER!...

“HEYECANINI ASLA KAYBETME

KENDİNE İNAN!

KENDİNE GÜVEN!

KENDİNİ SEV!

KENDİNİ ÖNEMSE...

TÜM YIL BAŞARDIKLARIN İÇİN KENDİNİ ALKIŞLA!...

OLUMLU SÖZLER SÖYLE! İyi hissetmene yardımcı olur.

