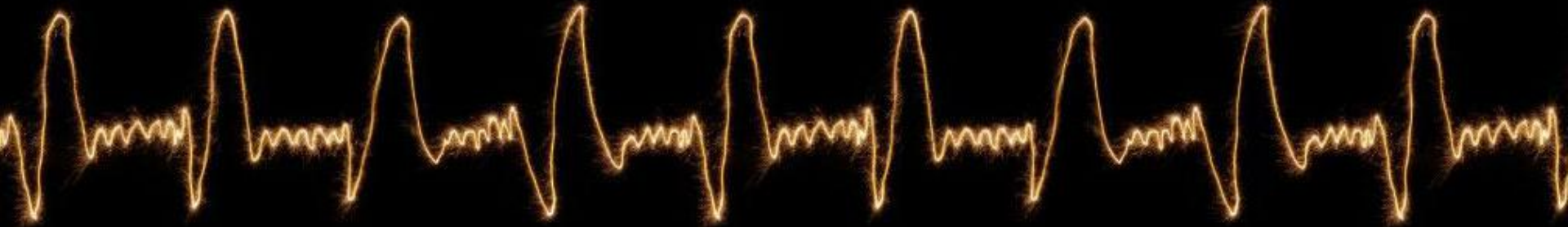


A human brain is centered in the image, surrounded by a radial blur effect that creates a sense of motion or energy. The background is a solid, vibrant blue. The word "stres" is written in a bold, black, lowercase sans-serif font across the middle of the brain.

stres

Stres; Bedenimizin dış
uyarıcılara verdiği içsel tepkiler





Kalp atışlarının **hızlanması**

kan şekerinin yükselmesi

el terlemesi

gerginlik...

Stress sırasında vücudumuz pek
çok **hormon** salgılar



Amaç **Tehlikeyle**
başa çıkabilmek!

yararları

yeni duruma **yoğunlaşmak**
hedefe **yönelmek**
başarı için **güdülenmek**



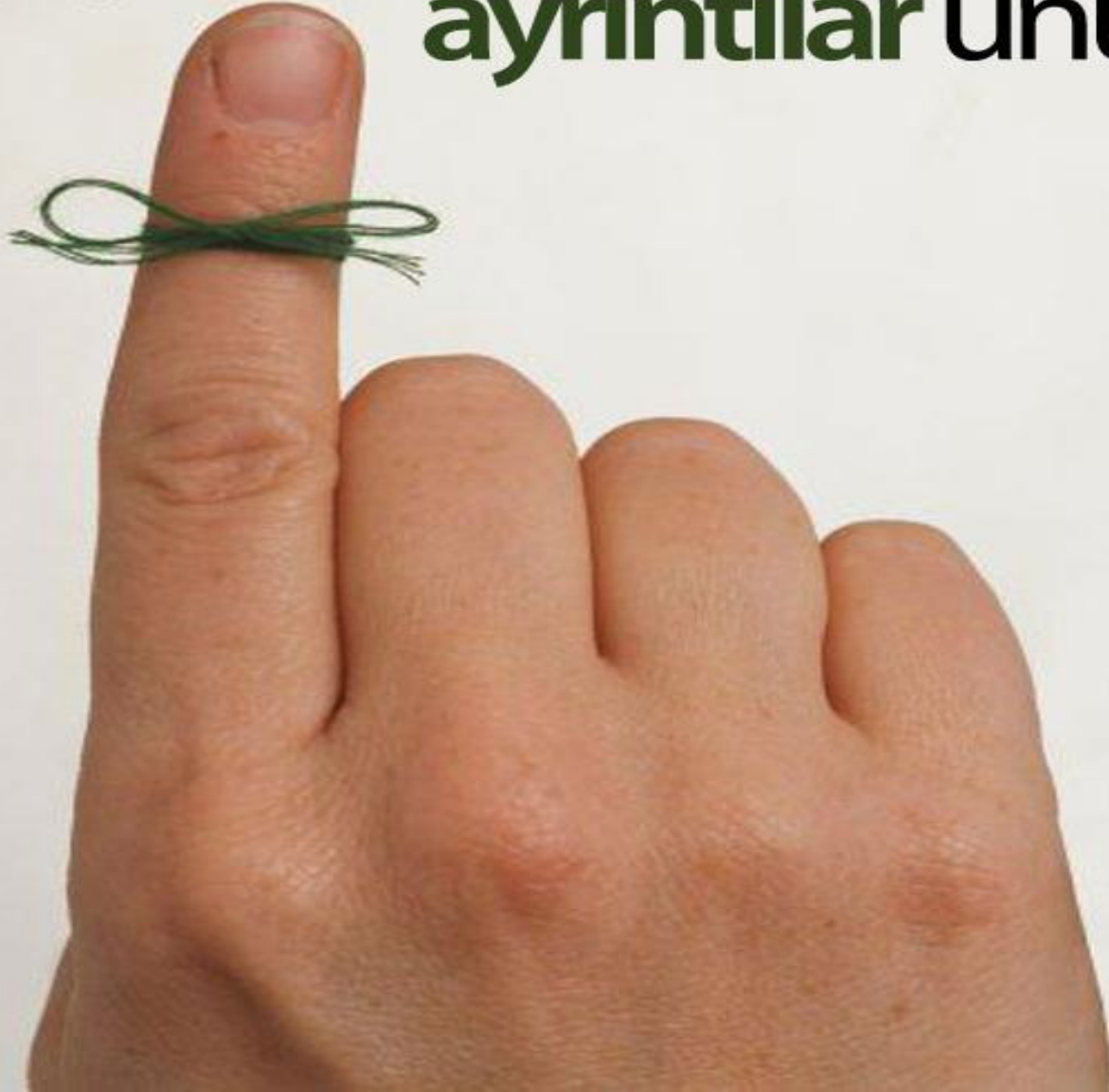
Stres sırasında beynin
öğrenmeden sorumlu
bölgesinde
kimyasal taşıyıcıların
potansiyeli artar





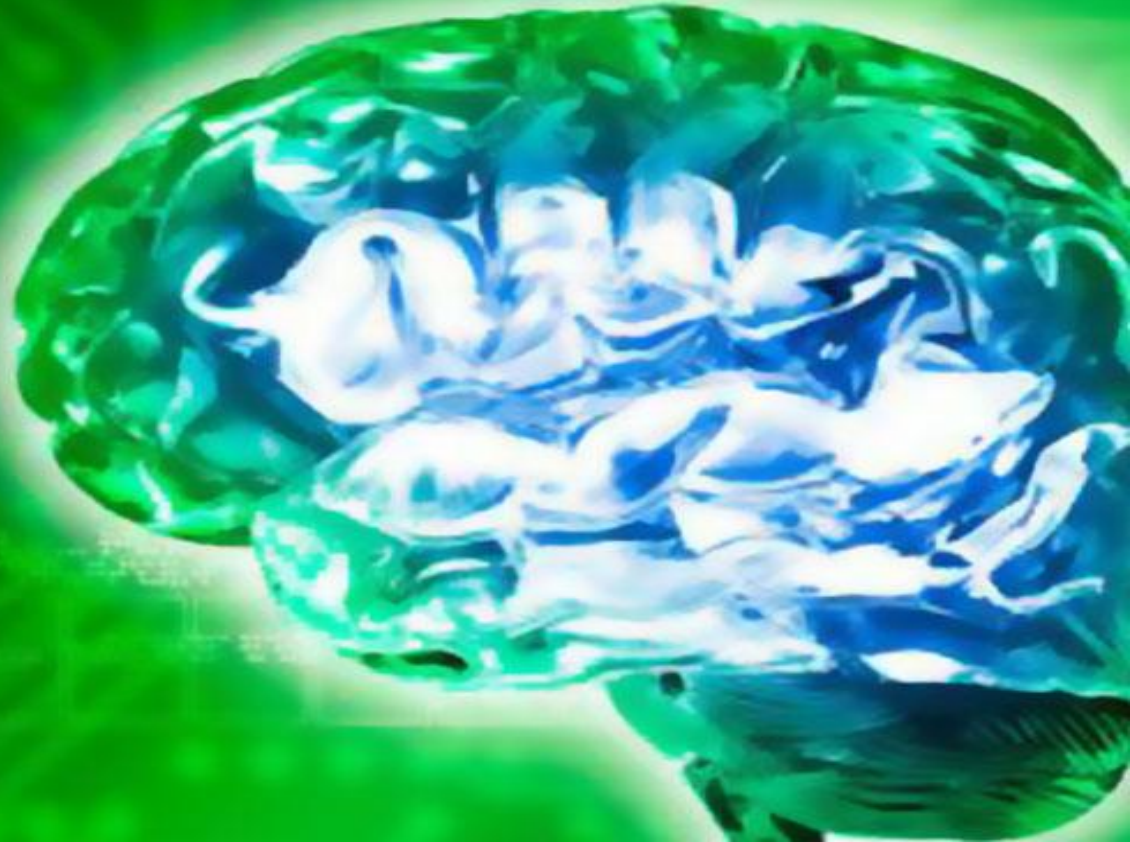
Bu **tepki** öğrenme
açısından gereklidir

Böylece olaylarla ilgili
ayrıntılar unutulmaz



Ve hatalar çok daha kolay

deneyme dönüşür



Bu nedenle stres
yararlı ve gereklidir





Ayrzca
bağışıklık
sistemini
güçlendirir
ve **korur**

Bu durumda çözüm ?

Fiziksel dayanıklılığımızı
arttırmak

Bunun için;



Sabahları
mutlaka
kahvaltı
edin
ve
doğru
beslenin!

A photograph of a long, empty hallway with a blue carpet and white pillars. In the foreground, the legs and feet of a person wearing dark trousers and brown shoes are visible, lying on the carpet. The hallway leads to a bright, open area at the end.

Güne aç başlayan vücut dirençsiz
kalır, strese karşı savunma
mekanizmasını **iyi çalıştıramaz.**

Daha çok **sebze**
ve **salata** tüketin





Zararlılardan **uzak** durun!..

Yeterince ve düzenli uyuyun!





Dinlendirici
uyku dengeli
bir yaşamın da şartıdır

UYKU SIRASINDA GÜN BOYU BİRİKEN

STRESS VÜCUTTAN ATILIR



Uykuda yenilenirsiniz

enerjiniz artar

performansınız yükselir

strese karşı **dayanıklılığınız** artar



Bolca **SU** için
susuzluk insanı gergin ve sinirli yapar

konsantrasyonu azaltır!





Çay, kahve ve kola
su ihtiyacınızı karşılamaz



Her.gün masanıza bir
ŞİŞE SU koyun
böylece unutmayın

Düzenli **egzersiz** yapın
hareketli yaşayın





Derin ve yavaş
nefes alıp verin

**Doğru nefes alma
hareketli yaşam
egzersiz!..**

Sizi strese
daha
dayanıklı
ve mutlu bir
insan yapar





Gülmeye zaman
ayırın, **gülen insan**
hasta olmaz!



Gülmenin yararları

Soğuk algınlığı ve diyabetten korur

Tansiyonu dengeler

Vücuttaki ağrıları azaltır

Sindirimi kolaylaştırır

Saldırgan ve sinirli olmayı engeller

Cinsel yaşamı iyileştirir

Stresi yok eder
ve mutlu hissettirir



Sizi üzen
TV
dizilerinden
uzak durun

Sorunlarınıza bakış açınızı değiştirin

Kullandığınız kelimeleri, odak noktanızı değiştirin!

- korkunç, çekilmez,
- felaket, ięrenç,
- dayanamıyorum
- tümüyle,
- her řey
- herkes,
- hiç kimse,
- daima, asla,
- Kesinlikle vs

- bazen ,
- çoęu kez ,
- Belki





**Güne başlarken
seçiminizi yapın**

Güzel bir gün olacak

Yine berbat bir gün başlıyor

Olumlu düşünme alışkanlığı edinin

Olumsuz

Olumlu

Hasta olmak istemiyorum

Randevuya geç kalmak istemiyorum

Hiç yararı yok olmuyor

Sağlıklı olmak istiyorum

Randevuya 5 dk erken gitmek istiyorum

**Olmazsa başka bir yol bulur,
tekrar deneriz**

Şimdi siz deneyin

Olumsuz

Olumlu

İşe yaramayacak biliyorum ?

Hiç bir şeyim doğru gitmez ?

Sabahları kahve içmeden kendime gelemem?

Bugün kendimi bir türlü toparlayamıyorum?



Kendinizi sürekli geliştirin

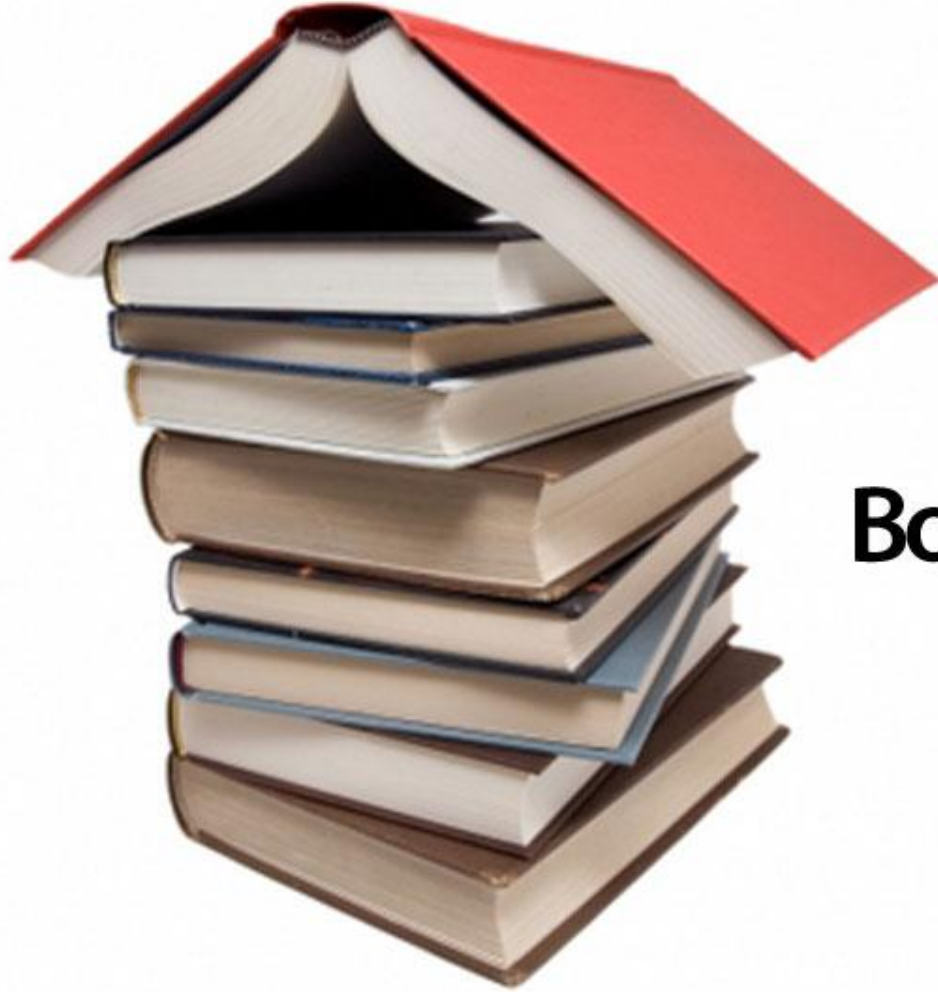
Özgüveninizi ve öz saygınızı artırır

İş yaşamında becerilerinizi artırır

Yetenekleriniz ve başarılarınız artar

Bu sayede daha az stres hissedersiniz





Bolca **kitap** okuyun

Hobiler edinin!



Sıkıntılarınızı **yakınlarınızla** paylaşın!



Şimdi harekete geçin!



Neden stres oluyorum?

Hemen bir word sayfası açıp yazın

Zamansızlık

Dersler

Babam

Annem

Yazdıklarınızı İkiye Ayırın

Değiştirebileceklerim İyileştirebileceklerim



Örneğin **Notlar** için **Çözüm**?

Değiştirebileceklerim

İyileştirebileceklerim

**Ne iş yaptığınız veya nerede yaşadığınız
stres açısından önemli değil!**



Vazgeçmeyin!

Mutlu ve sağlıklı
bir yaşam sizi
bekliyor!

