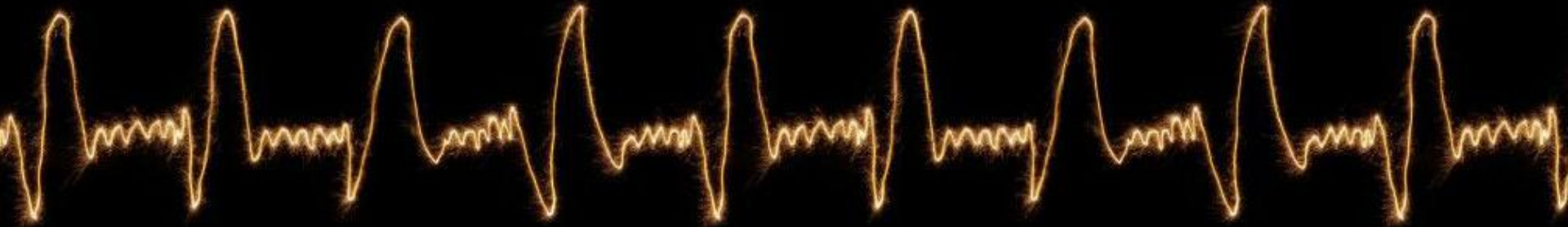


A human brain is centered in the image, surrounded by a radial blur effect that creates a starburst pattern. The background is a solid, vibrant blue. The word "stres" is written in a bold, black, lowercase sans-serif font across the middle of the brain.

**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**

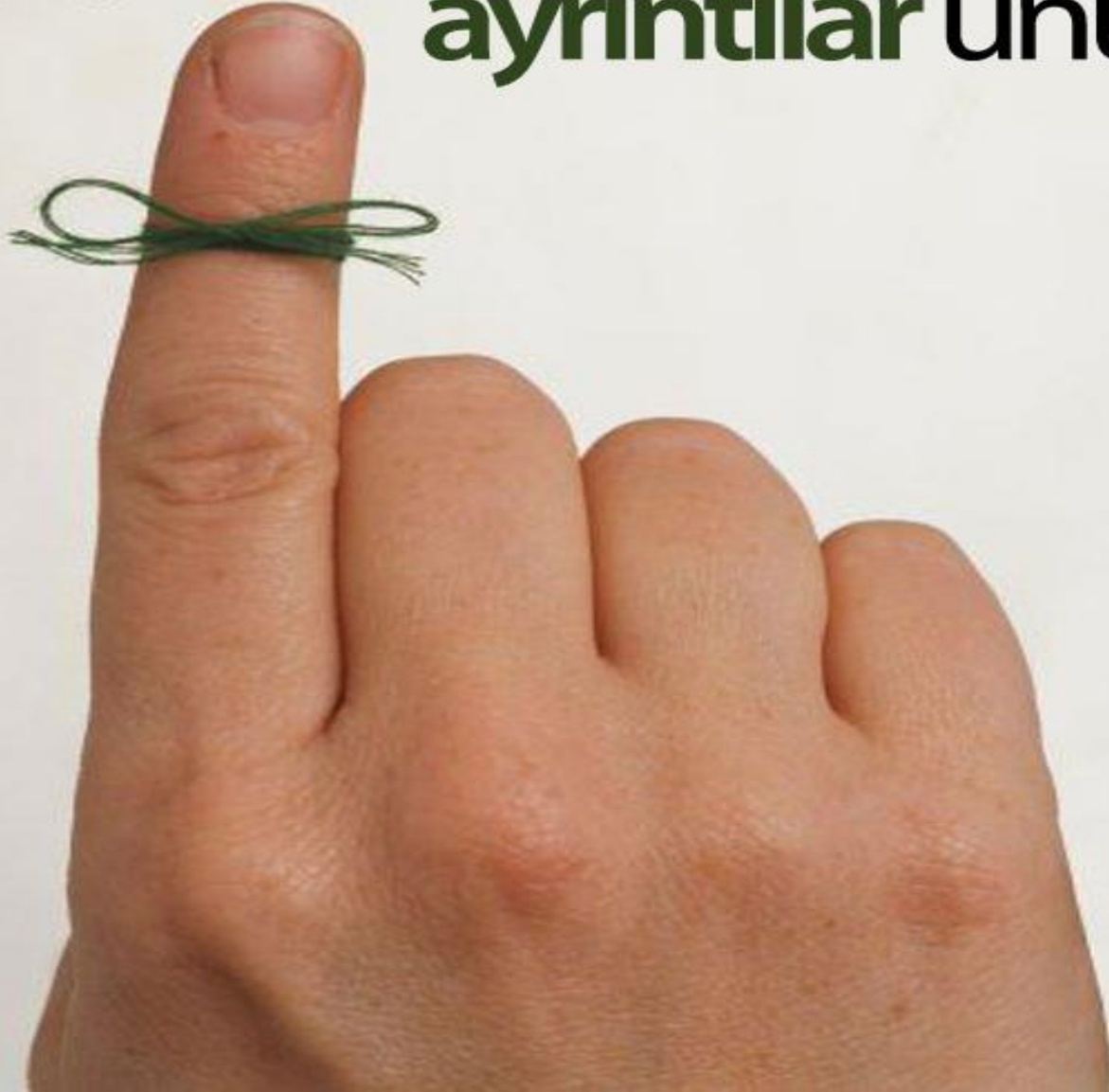




Bu **tepki** öğrenme  
açısından gereklidir

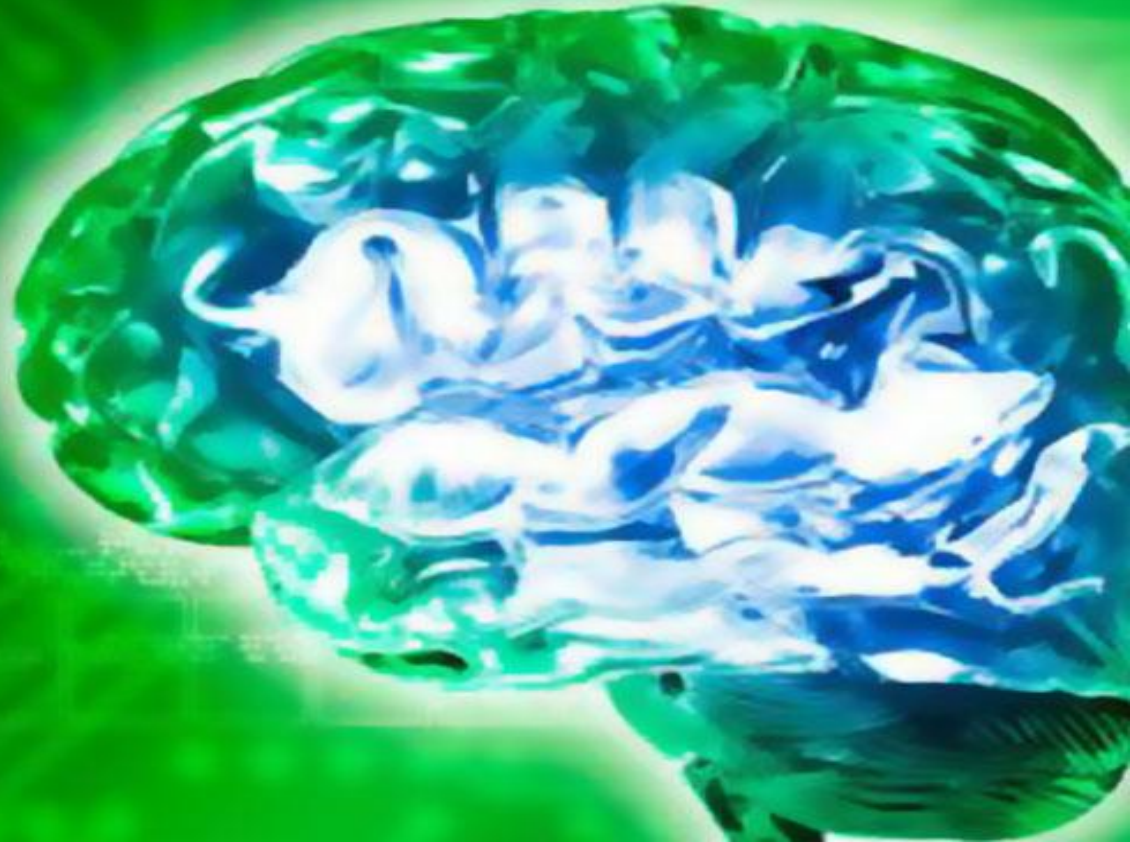


Böylece olaylarla ilgili  
**ayrıntılar** unutulmaz



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

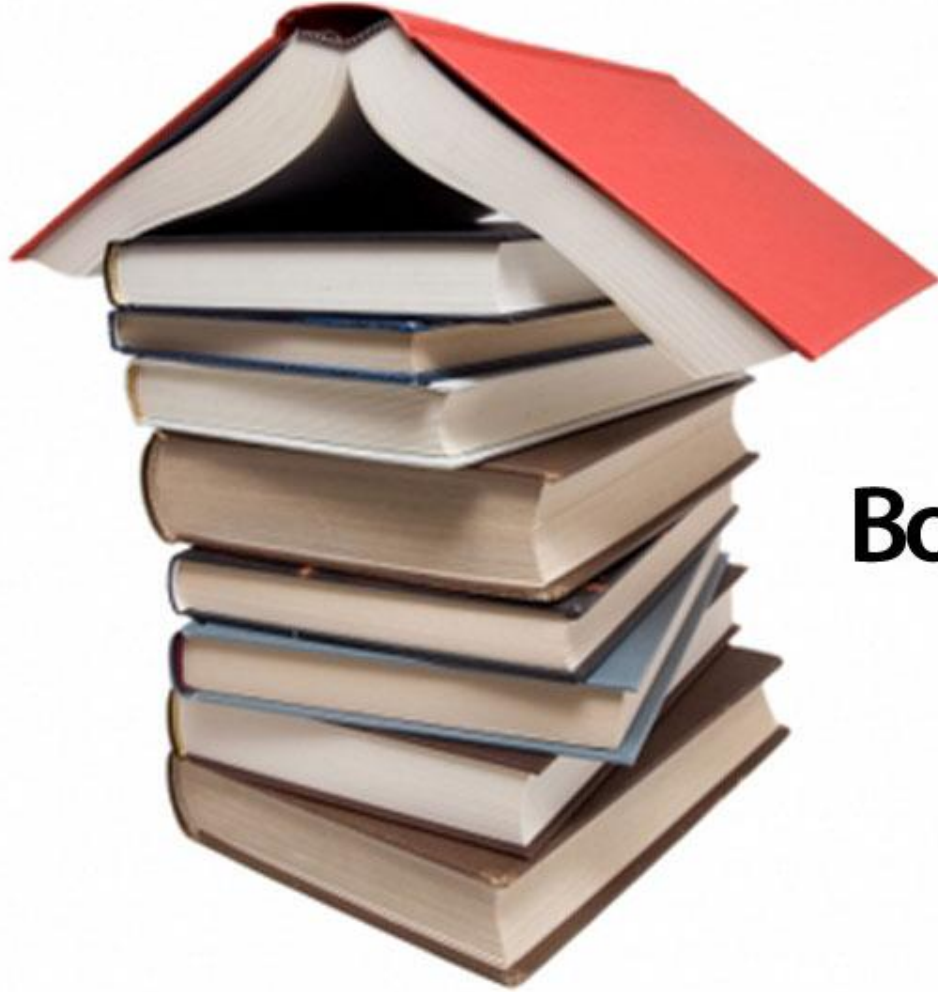
İş yaşamında becerilerinizi artırır

Yetenekleriniz ve başarılarınız artar

**Bu sayede daha az stres hissedersiniz**







Bolca **kitab** 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!**

