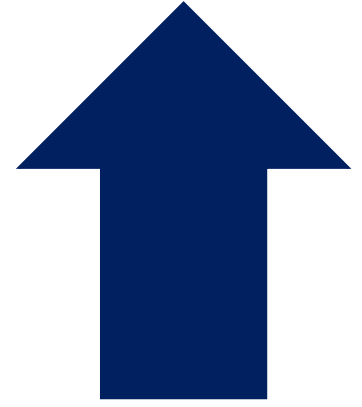




**Dünya Nüfusunda**

**300.000.000**



2020

2



2030



# STRESİN Kaynakları





# STRESİN BELİRTİLERİ

**Fiziksel**

**Zihinsel**

**Duygusal**

# STRESİN zararları

- ☐ Depresyon ve anksiyete bozukluğu
- ☐ Kilo artışı veya kilo kaybı
- ☐ Egzama gibi cilt sorunları
- ☐ Çeşitli kalp hastalıkları
- ☐ Sindirim sistemi problemleri
- ☐ Uyku sorunlarının yaşanması
- ☐ Hafıza problemleri ve zihinsel sorunlar
- ☐ Üreme sorunları
- ☐ Her türlü ağrı



# Stresin Faydaları



Stresin az bir derecesi motive olmamız için gereklidir



SLOW  
DOWN

KEEP  
CALM

BE  
POSITIVE

TAKE  
IT  
EASY

UNPLUG

ENJOY  
LIFE

HAVE  
FUN

BREATHE

RELAX

GO  
OUTSIDE



MEDITATE



NEFES

# Kendinize bu 6 Soruyu Sorun

1. Bu düşünce doğru mu? Bunu kanıtlayan bir şey var mı?
2. Bu düşünce olmak istediğim yere ulaşmakta bana gerçekten yardım ediyor mu?
3. Benim durumumda olmayan biri ne düşünürdü?
4. Bu durum ile ilgili en kötü senaryo ne olurdu?
5. Daha önce bu gibi bir durumla karşılaştım mı, evetse nasıl başa çıktım?
6. Bir arkadaşım bu durumda olsaydı ona ne söylerdim?







# TEŞEKKÜRLER

