

# STRES VE BEN



# ÖFKELİYİM



# YORGUNUM



# GERGİNİM



# ÜZGÜNÜM



# STRES VE BEN

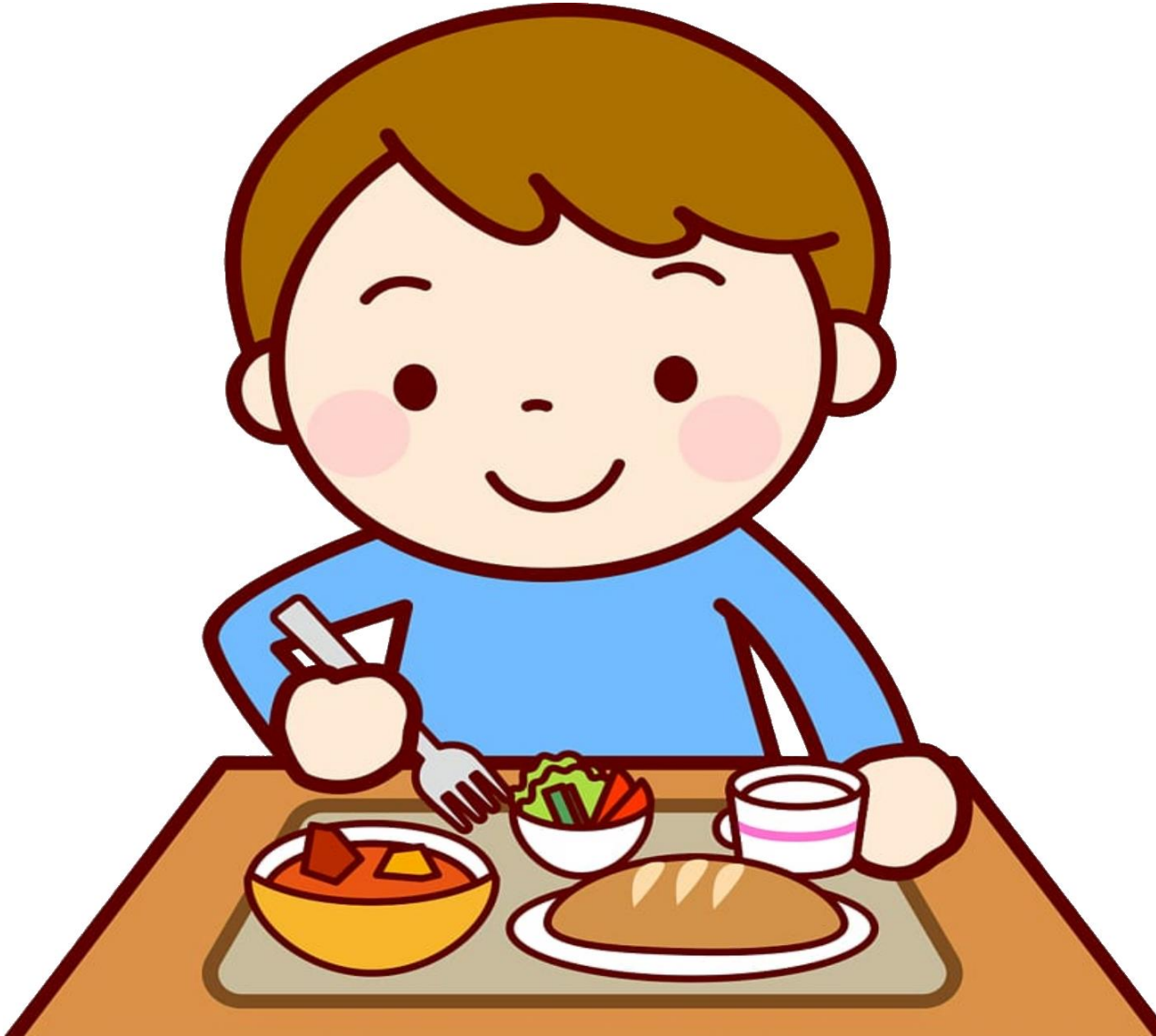
*STRESLE NASIL BAŞ  
EDEBİLİRİM?*



# DÜZENLİ UYURUM



# SAĞLIKLI BESLENİRİM





# SPOR YAPARIM



# MÜZİK DİNLERİM

