



PSIKOLOJİK
SAĞLAMLIK
NEDİR?

Zor kořullara rađmen
kiřinin bu zorlukların
üstesinden başarıyla
gelme ve uyum sağlama
yeteneđidir.



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
BAZEN BÖYLE GÖZÜKÜR



FAKAT BU DEĞİLDİR
YILMAZLIK,
DAYANIKLILIK ve
KENDİNİ TOPLAMA
GÜCÜDÜR.

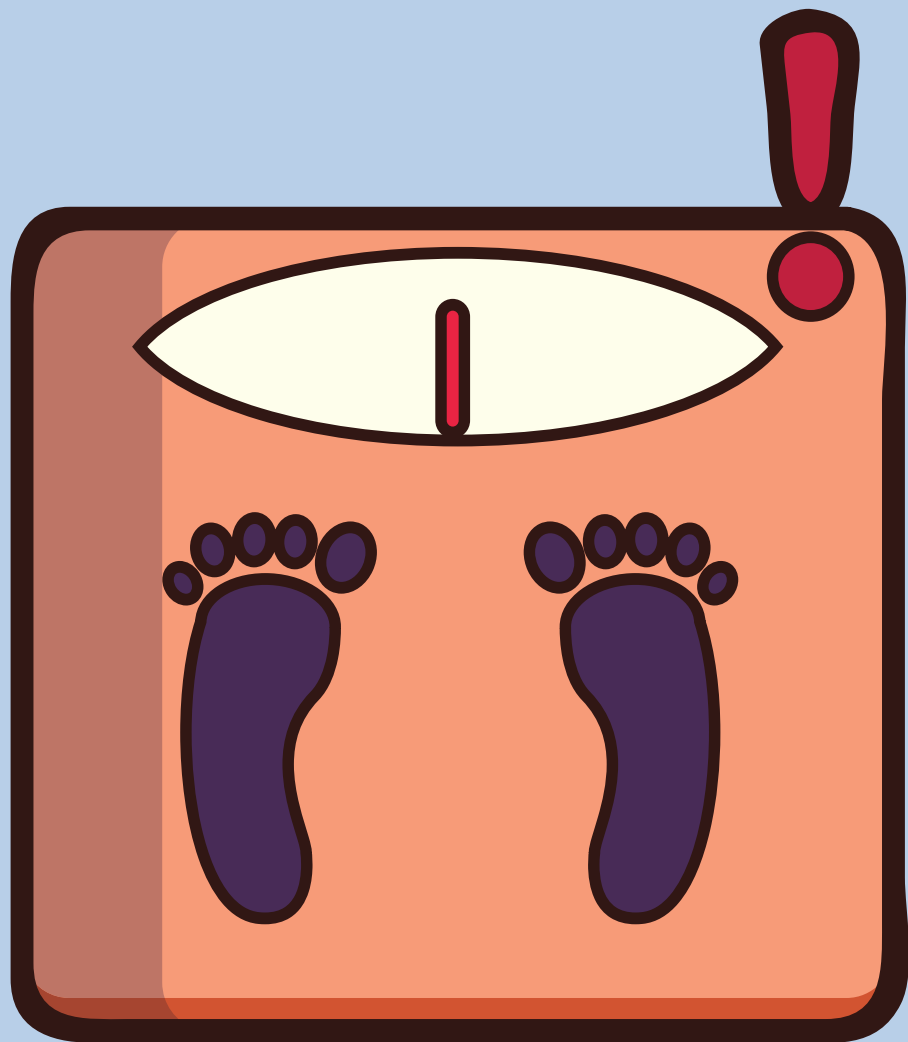
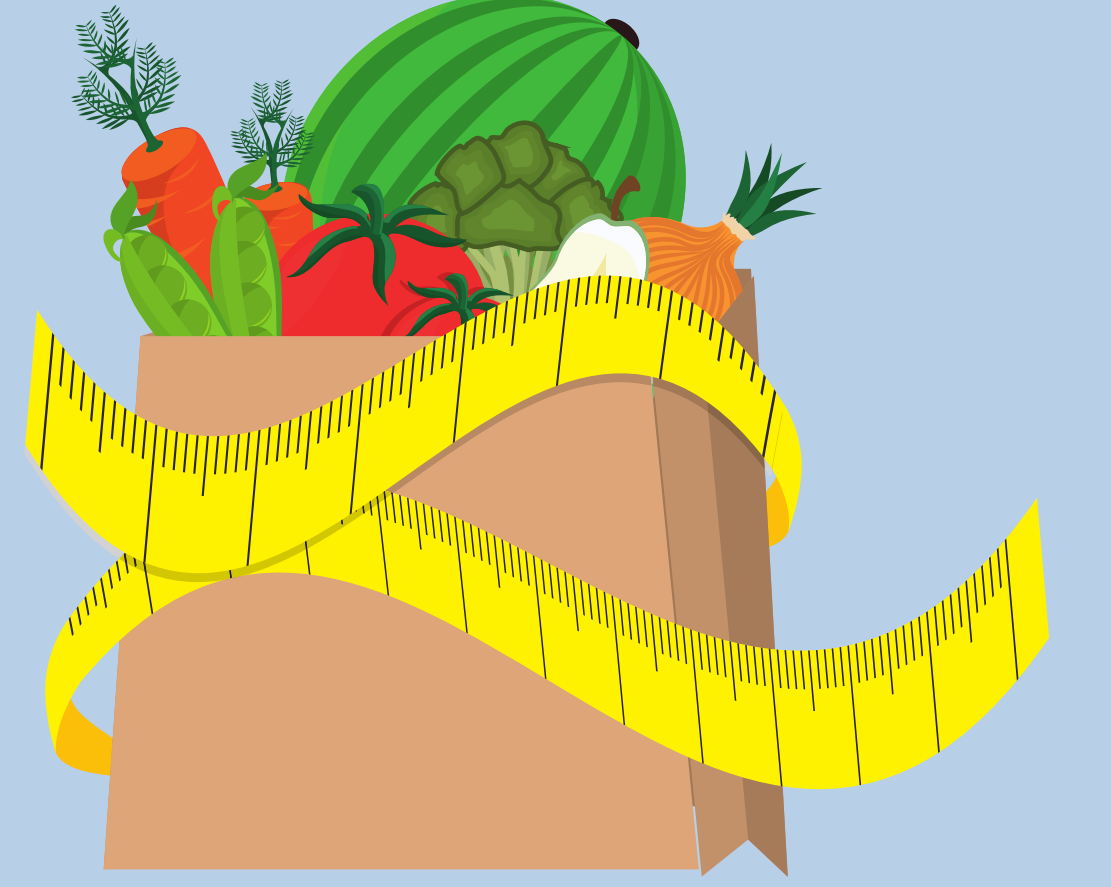
PSIKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIMIZI
ARTIRMAK İÇİN
DİNLENİN.



AİLENİZ İLE
BİRLİKTE ZAMAN
GEÇİRİN.



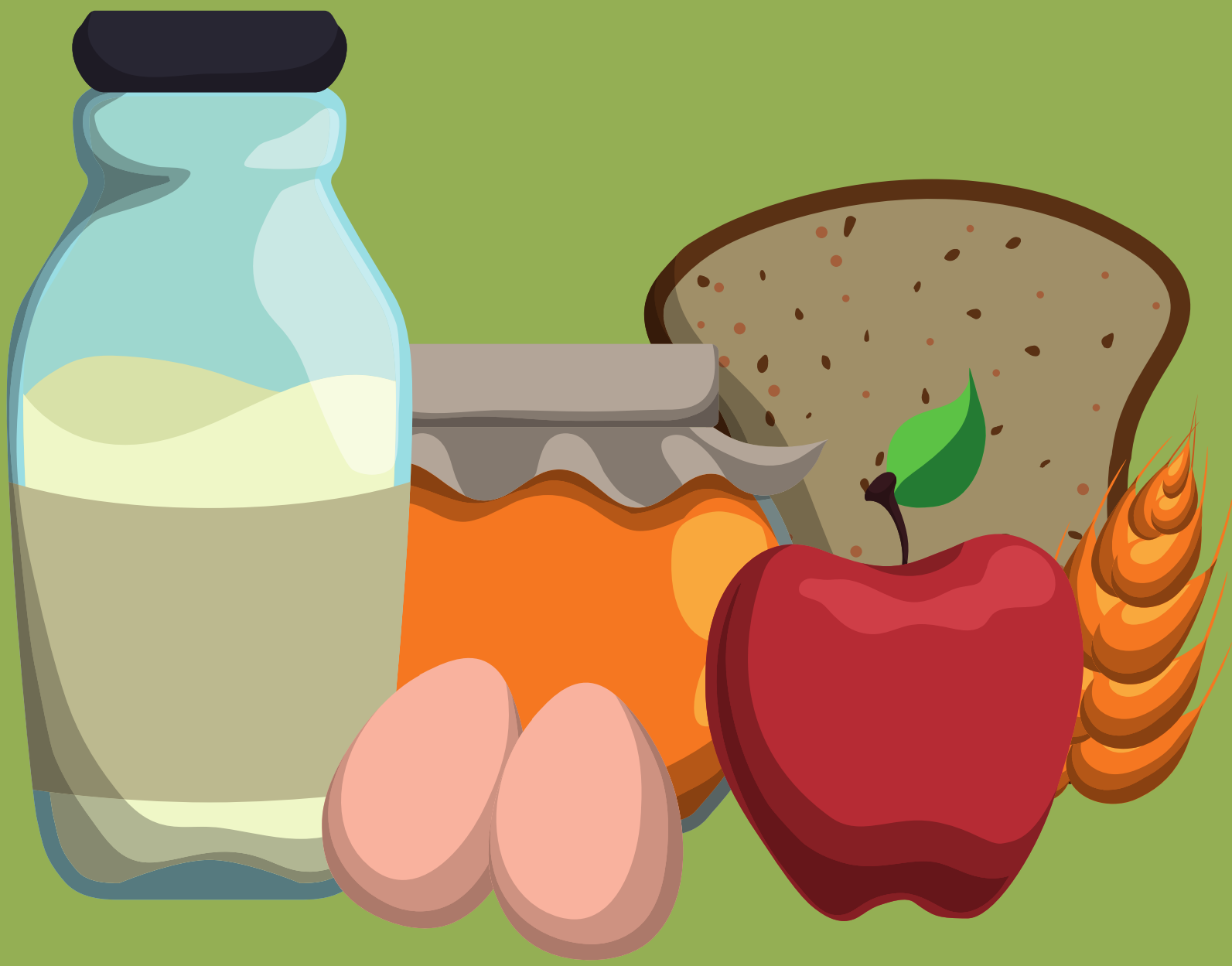
FİZİKSEL AKTİVİTE VE CANLILIĞINIZI KORUYUN.



ARKADAŞLARINIZLA
VE YAKINLARINIZLA
SOSYAL
AKTİVİTELER YAPIN.



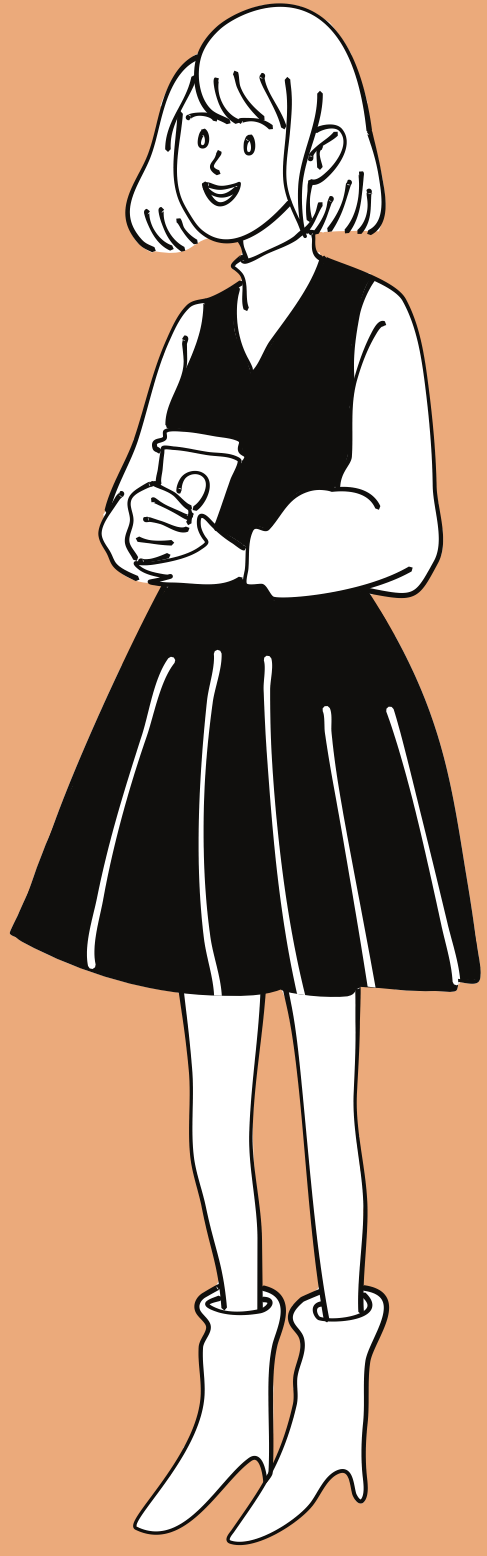
SAĞLIKLI BESLENİN.



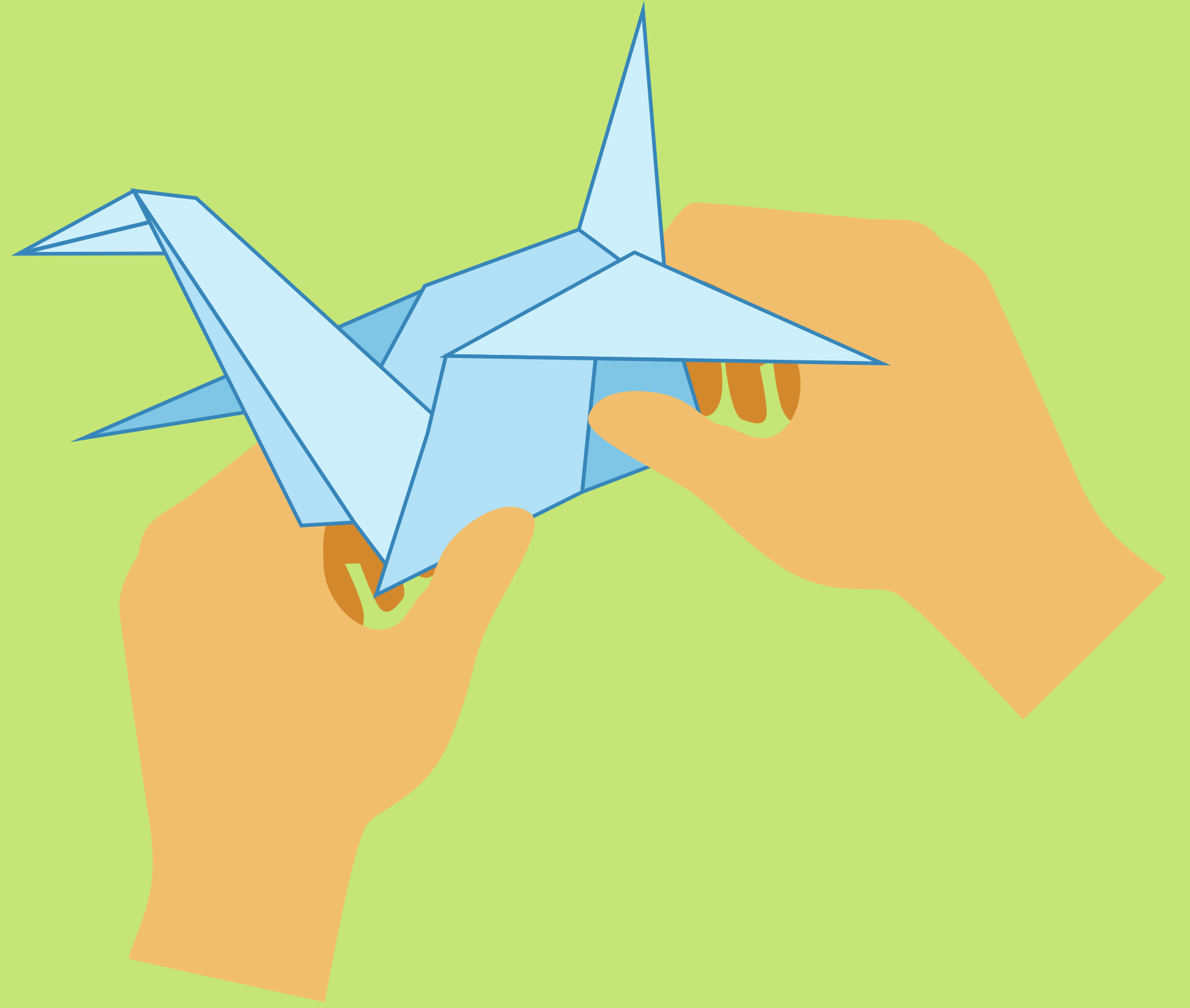
PLANLAR YAPIN, HEDEFLER BELIRLEYIN.



SORUNLARINIZI GÜVENDİĞİNİZ KİŞİLERE ANLATIN.



YENİ BECERİLER ÖĞRENİN.



YARDIM
İSTEMEKTEN
ÇEKİNMEYİN VE
BAŞKALARINA
YARDIM EDİN.



**Sabrin bükemediđi demir,
Aklın geemediđi nehir,
iradenin yıkamadığı kale yoktur.**

Lao Tzu